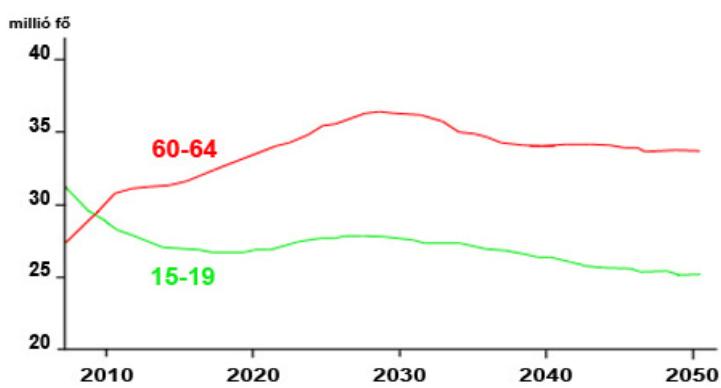


VEHRER Adél

Az idősödők informális tanulási szokásai

Hazánkban is jellemző tendencia a többi európai országhoz hasonlóan, hogy a születésszám egyre csökken, míg az idős korosztály egyre tovább él, a születéskor várható élettartam növekszik. Az 60 év felettek aránya mind létszámukban, mind pedig a népességen belüli arányukat tekintve jelentősen megnövekedett, ezzel szemben a 25 év alattiak létszáma nagymértékben visszaesett. Az 60-64 év közöttiek tekintetében különösen nagy növekedés figyelhető meg létszám és népességen belüli arány tekintetében egyaránt. A népesség több mint 25%-a 60 év feletti Európában és Magyarországon is. 2025-re a 65 évesek és idősebbek száma a fejlődő világban eléri az 571 milliót, mely szám kétszerese a fejlett nemzetek ilyen korú időseinek.

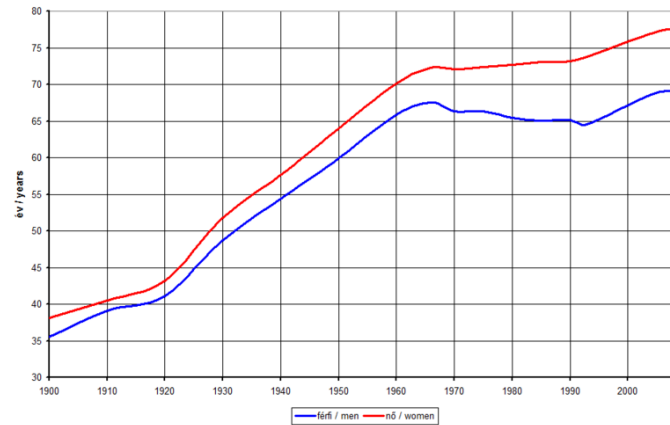


A demográfiai olló nyílása az EU országokban

Forrás: <http://tamop412a.ttk.pte.hu/files/foldrajz2/ch02s02.html>

Magyarországon egyszerre tapasztalunk népességfogyást (3,2 ezrelék) és az öregkorúak, idősebbek arányának növekedését, s ez a tendencia csak fokozódik. Az öregedés témaköre hazánkban igencsak aktuális, ugyanis egyes kutatók szerint Magyarország az időskorúak és nyugdíjasok társadalma lett. Ennek következtében napjainkban megfigyelhető, hogy egyre nagyobb figyelem irányul az időskor sajátosságainak és problémáinak kutatására. (Iván 1997:13)

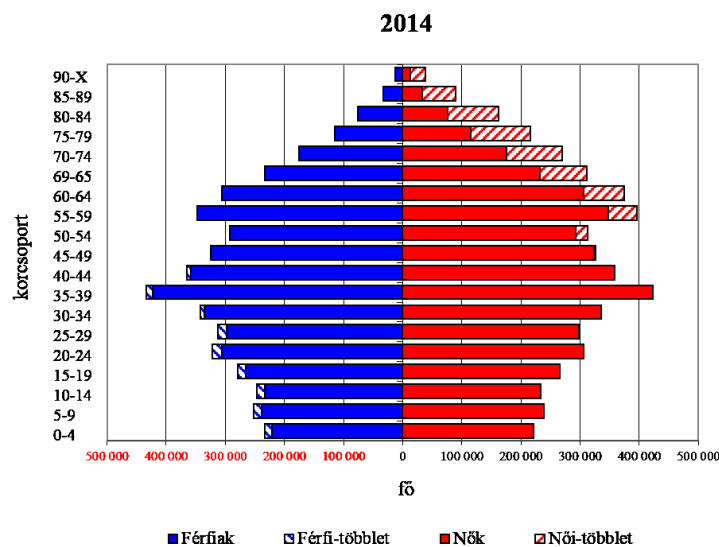
Hazánkban mára minden ötödik ember betöltötte a hatvanadik életévét, ami nagyjából két millió embert jelent. Ahogy a fejlett országokban, úgy Magyarországon is az idősödés demográfiai jellemzői közül a legszembetűnőbb körülmény, hogy nagy a nemek közötti eltérés a születéskor várható élettartamot tekintve: férfiaknál 66 év, míg a nőknél 75 év a várható élettartam. Ez az arány nem csak hazánkban, de az egész világon jellemző, a nők várható élettartama hosszabb, halandóságuk alacsonyabb, mint a férfiaké. (Iván 2002:413)



Nők és férfiak várható születéskor várható élettartama

Forrás: https://hu.wikipedia.org/wiki/F%C3%A1jl:Hungary_life_expectancy.png

Az öregedés folyamatában nemcsak az idősek, a fiatalok és az aktív korúak aránya változik, hanem az egész korösszetétel átalakul, és a népesség korstruktúráját ábrázoló korfa megnyúlik. Az öregedő népességre jellemző korfa-típusok közül Magyarország *méhkas*-kategóriába sorolható. Az öregedési folyamat olyan előrehaladott állapotban van, hogy a fiatalok számát előbb-utóbb meghaladja az időseké, és ez a tendencia egyre csak fokozódik. (Bukodi 2004:12)



Magyarország korfája 2014.

Forrás: https://fogalomtar.aek.hu/index.php/F%C3%A1jl:Magyarország_Korfa_20140101.png

Az idősödő korosztály jellemzői

Az időskor, mint külön életszakasz vizsgálata nem túl régi múltra tekint vissza. Erikson pszichoszociális fejlődésmélete szerint a fejlődés egy egész életen át tartó folyamat. Ennek megfelelően az emberi életciklust nyolc szakaszra bontja, utolsó szakaszként az időskort tünteti fel. Az idősödésben rejlik a bölcsesség ereje, amely képes a tapasztalatok megőrzésére és továbbadására. (Erikson, 1997) Bernáth László felnőttkorról szóló tanulmányában külön említi az öregkort, mint a felnőttkor utolsó szakaszát. Miután számba veszi az öregedés során felmerülő változásokat, megállapítja, hogy „a fiatalabb

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

Az öregedés meghatározására több fogalmat is számon tart a szakirodalom. Iván László szerint „Az öregedés többtényezős és többdimenziós életfolyamat, amelynek kialakításban és kimenetelében érvényesül a biológiai, pszichológiai és szociológiai meghatározottság.” (Iván, 2002:412) Miután az átlagéletkor fokozatosan növekszik, a hosszabb élettartam azt is jelenti, hogy jóval meghosszabbodott az időskor periódusa. Ez egy olyan korszak, amely nem csak biológiailag, gazdaságilag, pénzügyileg tér el markánsan az aktív kortól, hanem egészségügyi szempontból is. (Halmos, 2002:402)

Az idősedés, öregedés az ember egész életútjával, életstílusával összefüggésben van. Fontos tényező a funkcionális kapacitás alakulása: a személyes testi, lelki és szociális működések változása. Vizsgálatok azt mutatják, hogy a „normál idősedés” jellegzetességei a testi működések vonatkozásában 30-90 éves korig a következők:

- az izmok tömege és ereje 30%-kal csökken,
- az idegrostok ingerületvezetése 15-20%-kal lassul,
- az agy tömege 300 grammal csökken,
- a nyelven az ízlelőbimbók száma a fiatal kori 240-250 egységről 40-50 egységre csökkennek,
- a tüdő vitálkapacitása 75 éves korra a felére csökken,
- a vese kiválasztó működése több, mint felével csökken,
- a látás és a hallás 70-80%-ban érintett. (Iván, 2002:414)

A tudomány mai állása szerint az öregedés folyamata genetikailag meghatározott, azonban a felsoroltak mellett fontos szerepe van a külső környezeti tényezőknek is az élettartam befolyásolásában. Az alábbi tényezők gyorsíthatják az öregedés ütemét:

- a lelki sérülés
- a krónikus alváshiány
- a helytelen táplálkozás
- a fizikai aktivitás hiánya vagy túlzott fizikai aktivitás,
- a szélsőséges hőmérsékleti hatás,
- a kémiai tényezők. (Sáhó, 1994:13-14)

A köztudatban hosszú ideig élt az a sztereotípiá, hogy az öregedés elkerülhetetlen velejárója a hanyatlás, és az egészségi állapot romlásán túl a szellemi leépülés is elkezdődik. Sokáig fel sem merült az a kérdés, vannak-e olyan képességek, illetve készségek, amelyek az idő előrehaladtával tudnak csak kialakulni. Az élettapasztalat, illetve a bölcsesség feltétlenül ilyen pozitív jellemzőnek tekinthető az öregedés folyamatában, és ezek fontosak lehetnek a munkavégzésnél is. A tudomány a 45-50 éves korra teszi azt az időszakot, amikor az emberi szervezet hanyatlásnak indul (az észlelés, figyelem, intelligencia csökkenni kezd), viszont nem lehet minden egyes idősedő embernél ugyanolyannak tekinteni a tanulási képességeket.

A jóléti társadalmakban a szellemi és fizikai egészségmegőrzés eredményeképpen nem ritkán az idősek a nyolcvanas éveikben is még társadalmilag aktívak, de a munkavégzési képességüket és

munkakedvüket a hetvenes éveik közepéig, végéig megőrzik. Az ő példájukat megvizsgálva szembeűnő, hogy az ilyen emberek szellemi és fizikai frissességük megőrzésére egyaránt nagy hangsúlyt fektetnek, és ezen túlmenően a lelki egészség megőrzésének is nagyon nagy szerepe van. És végűl, de nem utolsósorban a jóléti társadalmakban nem szabad figyelmen kívül hagyni azt a körűlményt, miszerint az idűskori anyagi biztonság is nagyon fontos meghatározó szempont az aktív idűsödés lehetűségeiben. (Barakonyi, 2010)

A szabadidűs tevékenységek jelentűsége idűskorban

Az idűskor alsó határát megállapíthatjuk a munkaviszonyból való kilépéssel, a nyugdíjazás megkezdésével is. A KSH statisztikája alapján Magyarországon 2015-ben több mint 2 millióan részesűltek öregségi nyugdíjban, ez az összes lakosság kb. egyötödét teszi ki. Az ellátottak több mint nyolctizede 60 éves vagy annál idűsebb. A nyugdíjazás után a legtöbb idűsnek még legalább 10-15 év aktív ideje van hátra. Ezért fontos cél az idűskorűak aktivitásának minél hosszabb ideig tartó megőrzése. Ennek eszkűzei lehetnek a művelűdés különbűzű formái, a közösségi életben való részvétel, az önkéntes munka és a tanulás. Az Eurűpa Tanács Kulturális Egyűttműködési Tanács ajánlása szerint az idűseket saját sorsuk aktívabb alakítűívá kell tennűnk és ösztűnűzni kell őket az öntevékenységre, amihez az oktatás hatékony eszkűz. (Sz. Molnár, 2005)

Az egészséges élet alapja a rendszeres tevékenység, ezáltal az ember hasznosnak érzi magát a társadalomban. A hasznosság érzése fokozza az önbecsűlést, segíti a szervezet normális működését és lelassítja az öregedés folyamatát. A kor elűrehaladtával azonban az idűs ember fizikai ereje csűkken és már nem tudja azokat a feladatokat ellátni, amelyeket korábban igen. Ha nem tud munkát végezni, kialakulhat a feleslegessé válás érzése. A tétlenség nyugtalanná és türelmetlenné teszi az idűs embereket, ami nemcsak a kedvűkre és a közérzetűkre, de az egészségi állapotokra is károsan hat.

A szabadidű eltűltésének vagy a foglalkoztatásnak mindig alkalmazkodnia kell az idűs ember érdeklűdéséhez, életkorához, személyiségéhez, testi és szellemi állapotához, valamint nem lehet megerűltetű.

A jól tervezett foglalkoztatással több fajta célt érhetűnk el:

- le tudjuk kötni az idűs ember felesleges energiáit,
- adott problémáról eltereljük a gondolatait,
- lehetűséget adunk új ismeretek szerzésére,
- szűrakoztatáshoz juttatjuk,
- formáljuk személyiségét.

A foglalkoztatás eredményeként jelenhet meg:

- az aktivitás kiélése,
- derűs kedély, jó hangulat,
- minden helyzetben megfelelű magatartás,
- testi és szellemi frissesség megtartása vagy visszaszerzése,
- a mindennapok értelme és változatossága. (Sáhó, 1994:38-40)

A szabadidű eltűltésének három csoportját különbűztetjük meg:

1. *A fizikai foglalkoztatás* lehet a közvetlen környezet rendben tartása, a családon belül végzett fizikai munka (például főzés a családra, vagy az unoka ellátása), de lehet munkaviszonyban lévő foglalkoztatás is, ha az egészségi állapot engedi. Ennek általában az elsődleges célja a jövedelem kiegészítése.
2. *A szellemi, kulturális foglalkoztatás* célja a szellemi frissesség megőrzése, az ismeretterjesztés, és az élettől való elszigetelődés megakadályozása. Lehetséges formái: könyv- és újság olvasás, rádióhallgatás, televízió nézés, ismeretterjesztő előadásokon való részvétel, színházba járás.
3. *A szórakoztató foglalkoztatás* az előző két csoportot is átöleli. Ez a hasznos szabadidő eltöltés nem szervezett része. Például kártyázás, társasjáték, séta, kötés-horgolás. (Sáhó, 1994:38-40)

Itt kell megemlíteni a nyugdíjazás kérdését is. Számos vizsgálat bizonyította, hogy azok az idősek, akik nyugdíjazás után megfelelő elfoglaltságot találnak maguknak, feladatuk és szerepük van a társadalomban, egészségesebb és hosszabb életet tudnak élni. A produktív, aktív öregkor a társadalomnak is érték, és a társadalom számára is hasznos. Az idősek ebben az életszakaszban meg tudják valósítani mindazt, amire addig nem volt idejük. Például nyelvet tanulnak, tanfolyamokra járnak, utazgatnak. (Hárdi, 2007:26)

Az időskorúak tanulása és művelődése

A művelődést tekintve a nyugdíjas generációnak a legoptimálisabb a helyzete, a megnövekedett szabadidő számos addig kiaknázatlan lehetőséget rejthet. A megnövekedett szabadidő hasznos és kellemes eltöltésén túl az új, időskorban kamatoztatható ismeretek elsajátítására is összpontosítani kell. A művelődési intézmények programjainak külön célcsoportja az idősebb generáció, közülük is a még aktív életmódot folytatók, a kimozdulni akarók és tudók. Az időskori elmagányosodás megelőzhető, vagy legalábbis mértéke csökkenthető a társasági élettel, amely lehet akár nyugdíjas klubba, ismeretterjesztő előadásokra, kézműves vagy művészeti csoportokba való járás, vagy aktív részvétel egy település, egy lakóközösség életében. Emellett a médiafogyasztás a másik, többek számára egyetlen kapcsolódási pont a társadalomba. A média kéznél van, könnyen elérhető, nem kell kimozdulni a lakásból. A médiumok közül leginkább a televízió és a rádió fogyasztása kerül előtérbe, ezek csökkentik a magányérzetet. Az idősebb korosztály hiába szereti a könyveket és az olvasás élményét, a látás romlása sokakat érint, így kénytelenek ezt a fajta szabadidő eltöltést mással kiváltani. Hazánkban az idősek művelődése helyi, civilszervezeti, vallási és önszerveződési alapon történik. Az idősek lehetőségeit lakóhelyük is meghatározza, ebből a szempontból óriási a különbség egy vidéki kistelepülésen vagy kisvárosban, illetve a fővárosban élő idősek között. (Stéber, 2012)

Magyarországon fő szabadidős tevékenységnek a tévézés számít, ami az idősebb korosztályokra fokozottan jellemző, hiszen e tevékenységre naponta jóval több időt fordítanak, mint a teljes népesség. 94%-uk tévéző, míg a teljes népességnek csak 84%-a, és a tévéző 60 év felettek több mint negyedével több időt töltenek a képernyő előtt, mint egy átlagos tévéző. A magyar idősek közül kevesen töltik utazással az idejüket. A többnapos belföldi utakon eltöltött időből csak 16%-kal részesedtek a 65 év felettek. 2014-ben az összes külföldi út mindössze 2,5%-a jutott a 65 év felettekre. A 65 év feletti korosztály utazásainak kétharmada egynapos volt. A 65 éven felüliek 35%-a engedheti meg magának, hogy évente legalább egyszer nyaralni menjen. Kifejezetten egészségmegőrzés céljából mintegy 10%-uk utazik. (Lampek-Rétsági, 2015)

Az idősök művelődésének számos előnye van: többek között a mentális képességek szinten tartása, az időskori negatív változások megelőzése, valamint a társadalmi elszigetelődés veszélyének mérséklődése. A szaktárca ajánlása szerint Magyarországon az időskorúak helyi közösségi művelődésben való részvételét (amely jelenleg 10-20%) évente 2-3%-kal kellene növelni. A nyugdíjasokat be lehet vonni önkéntes munkavégzésbe is (például lakóközösségükben végzett tevékenységek, gyerekekre vigyázás), amelynek során társadalmi részvételük megőrzése biztosított lenne, és továbbra is hasznosnak érezhetnék magukat. (Gelencsér, 2006)

Kutatások alapján megállapítható, hogy időskorban egy-egy intellektuális teljesítmény romlik ugyan, de más feladatokban a szellemi teljesítőképeség megmarad, sőt javulást is mutat. (Gelencsér, 2006) Az időskorban végzett rendszeres szellemi és fizikai aktivitás lassíthatja az időskori leépülés folyamatát. Hazánkban az 55-65 évesek 4,5%-a és a 65-74 évesek 2,2%-a vett részt valamilyen tanulási programban 2004-ben. A vizsgálatok alapján megállapítható, hogy a felnőttek tanulása a megelőző életszakaszok tanulási tapasztalataitól és eredményességétől függ. (Csoma, 2005)

Az életkor előre haladtával egyre több, tanulást akadályozó tényező erősödik fel, ilyenek például:

- lemaradó gazdasági aktivitás
- információhiány
- egészségügyi problémák
- passzív vagy negatív idősödési attitűd
- családi feladatok
- érdeklődés hiánya
- a hozzáférés fizikai nehézségei
- tanulási segítség hiánya (Nagy, 2011)

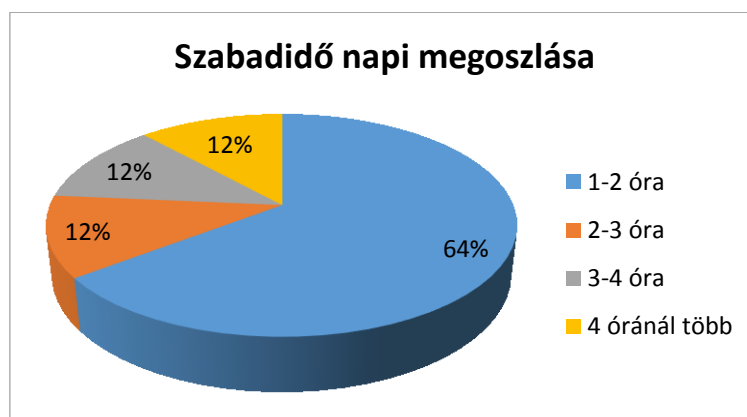
A 45-50. év után legtöbben úgy érzik, ők „már kinőttek az iskolapadból”, már képtelenek bármi újat elsajátítani. Ezért nem is keresik a tanulás lehetőségeit, és elhárítják a nekik esetleg felkínált alkalmakat. És ha közel állnak a nyugdíj korhatárához, úgy gondolják, azt a kis időt eltöltik valahogy, és ha alacsonyabb színvonalon is, majd csak megélnék a nyugdíjból, ahogy mások is. (Maróti, 2005:48) Az egyik legfontosabb cél tehát az idős emberek tanuláshoz való hozzáféréseinek megkönnyítése, valamint a nem formális tanulási formák nagyobb számban való elterjedése. (Gelencsér, 2006)

Kérdőíves kutatás

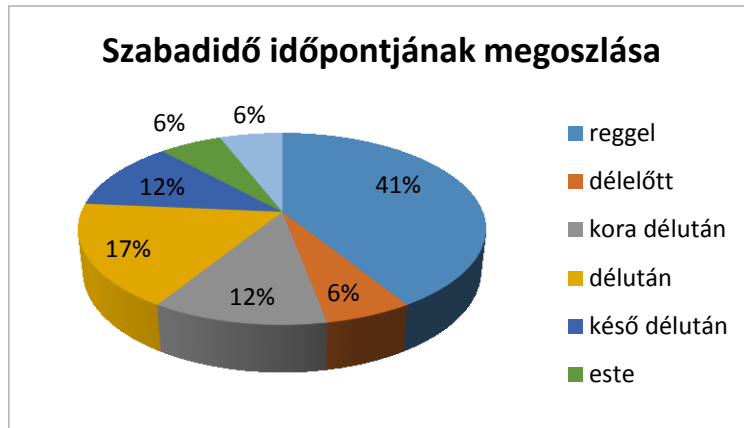
Az online kérdőívet 2017. év tavaszán 170 fő 55 év feletti adatközlő töltötte ki, akiket arra kértem, nyilatkozzanak tanulási, illetve szabadidős szokásaikról.



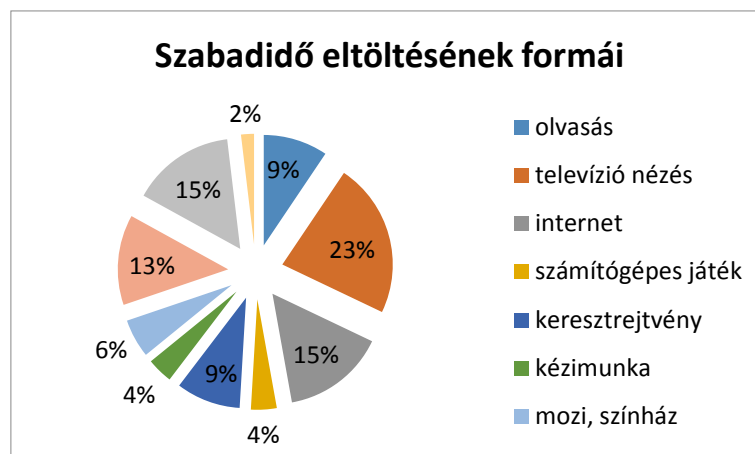
A válaszadók többsége nő volt (82,4 % - 140 fő), míg a férfiak közül csak 30-an töltötték ki a kérdőívet (17,6%). Ez az adat a nemek internet-használati szokásaira is utalhat. Hasonlóan fontos adat, hogy az életkor előrehaladtával csökken a kitöltési hajlandóság, ami szintén jelezheti az online tárhasználatának gyakoriságát életkor alapján. Az aktívan dolgozók aránya csaknem a duplája a nyugdíjas kitöltőkének.



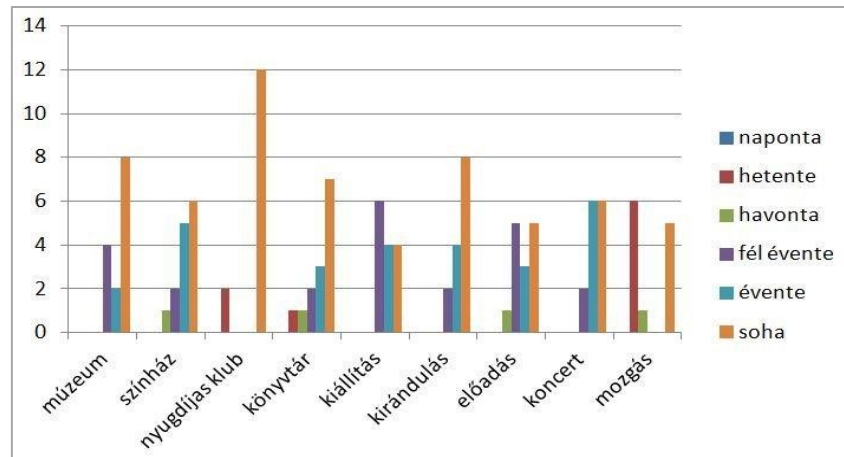
A kitöltők többségének napi 1-2 óra (64% - 110 fő) szabadidő áll a rendelkezésére, míg a többieknek a sokszorosa (36 % - 60 fő). Ez valószínűleg összefüggésben van azzal, hogy az adatközlők aktívan dolgoznak-e vagy nyugdíjasok már.



A válaszadók magas százalékának a szabadideje (70 fő) reggelre esik, 17%-uknak (30 fő) pedig délutánra. Nagyon alacsony azoknak a válaszadóknak az aránya, akiknek az esti órákra esik a szabad ideje.



A szabadidő eltöltésének formái különfélék, ezek közül a tévézés jelenik meg a legnagyobb arányban. Ezt követi az internetezés, illetve a számítógépes játék, valamint már jóval alacsonyabb arányban az olvasás és keresztrejtvényfejtés. A kulturális és sport programok alacsony arányban jelennek meg a válaszok között, melyek gyakoriságát az alábbi diagram mutatja. Ilyen jellegű tevékenységben a válaszadók többsége szinte soha nem vesz részt, kisebb százalékuk csupán évente egyszer.



Múzeumba a többség egyáltalán nem jár, akik járnak, ők is csak fél évente vagy évente. A színház látogatásoknál már jobban megoszlik az arány, 12 fő havonta, 24 fél évente, és 51-en évente járnak színházba, míg 60-an egyáltalán nem. A nyugdíjas klubokkal kapcsolatosan a válaszadók életkori megoszlásának megfelelően jellemző, hogy e programokra az 55 év feletieknek csak kis százaléka jár, ezek többsége 65 év feletti, összesen 22 fő.

Könyvtárba a válaszadók fele jár valamilyen rendszerességgel, ami pozitívnak mondható, mivel így a szellemi frissességüket tovább meg tudják őrizni. Kiállításra a többség fél évente vagy évente jár, ami szintén nagyon fontos művelődési lehetőség. Az ismeretterjesztő előadások többnyire érdeklik a megkérdezetteket, illetve ezek többsége valószínűleg ingyenesen látogatható. A többség félévente-évente legalább egyszer részt vesz valamilyen előadáson.

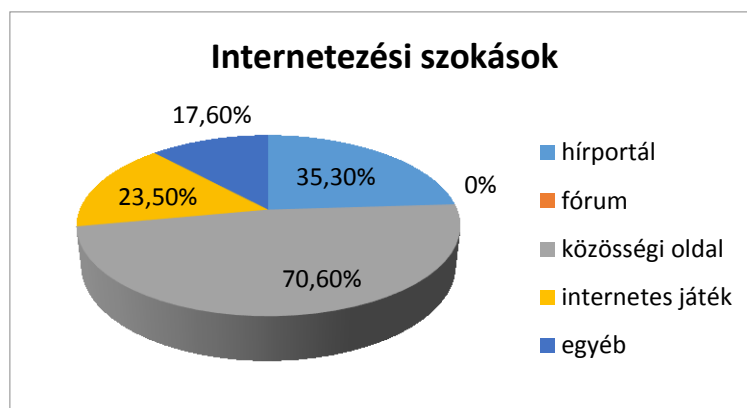
Kirándulni a válaszadók közel fele egyáltalán nem jár, ez az előző ábrán látható sporttevékenységek alacsony gyakoriságával függ össze. A rendszeres kirándulók évente vagy fél évente élnek ezzel a lehetőséggel. A testmozgás – mely a válaszadók fele számára rendszeres heti tevékenység - azért is fontos kérdés, mivel nemcsak egészségügyi szempontból van fontos jelentősége, hanem ha valaki egy csoportba jár mozogni (táncolni, tornázni, focizni stb.), annak közösségépítő szerepe is van.



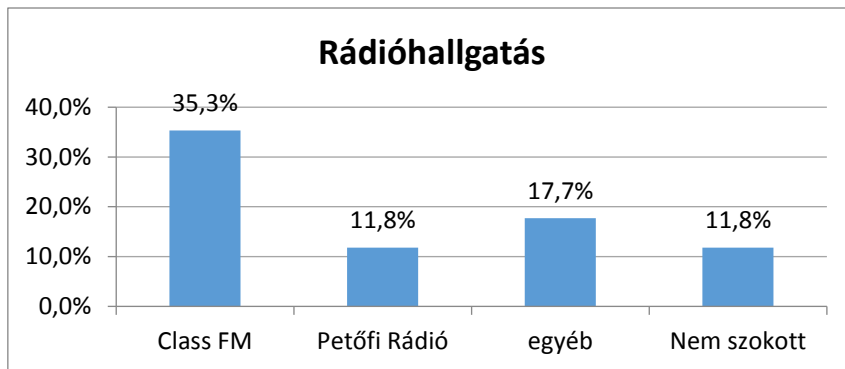
Az egyik legjellemzőbb szabadidős tevékenység az időseknél a televíziózás. A megkérdezettek közül mindenki néz napi rendszerességgel TV-t. Több, mint 60%-uk csak napi 1-2 órára kapcsolja be a televíziót, de a többieknél jellemző az, hogy napi 3-4 órát is a TV előtt ülnek. A műsorok tekintetében magas a híradót nézők aránya, a második legkedveltebb műsorok pedig a tehetségkutatók. Többnyire a férfiakra jellemző, hogy szívesen néznek sportközvetítéseket, míg a nők inkább valamilyen TV sorozatot követnek. Csupán 21 fő volt, akik ismeretterjesztő műsorokat is néznek.



A szabadidő eltöltésének formái közül az olvasás a korábbi válaszokban kis arányszámban jelenik meg. Kérdőívemben rákérdeztem konkrétan az olvasási szokásokra is. A válaszadók közül mindenki rendszeresen olvas, és a legtöbben (a megkérdezettek 25%-a) a könyveket részesítik előnyben. Második helyen a bulvár újságok vannak, míg hetilapot, napi lapot és internetet ugyanannyi arányban használnak információ szerzésre.



Ahogy az előző diagramon láttuk, manapság egyre jobban teret nyer az internetezés is az idősek körében. A válaszok szerint a legtöbben közösségi oldalak látogatására használják a világhálót, de akadnak közöttük, akik internetes játékokkal vagy hírek olvasásával töltik szabad idejüket.



A rádióhallgatás a másik olyan tevékenység, amit a TV nézés mellett még a legtöbben végeznek otthon, hiszen akármilyen más tevékenység mellett használható. A válaszadók közül a legtöbben kereskedelmi adókat hallgatnak, viszont ma már szép számmal akadnak olyan válaszadók is, aki egyáltalán nem szoktak rádiót hallgatni.

A tanfolyamokkal, képzésekkel kapcsolatos kérdésekre változatos válaszokat kaptam. Azok, akik még jelenleg is dolgoznak, a munkahelyük által elvárt képzésen vettek részt legutóbb, pár hónappal, maximum fél évvel ezelőtt. Tehát nem saját indíttatásból, hanem mert elvárták tőlük. A nyugdíjasok többsége már nem is emlékezett, mikor vett részt legutóbb bármiféle képzésen. Három fő volt, akik önszorgalomból kezdtek el tanulni: az egyikőjük aranykalászos gazda képzésre iratkozott be, a másik orosz nyelvtanfolyamra járt, a harmadik pedig egy egészségfejlesztő, megőrző tréningen, képzésen vett részt.

Összegzés

Összességben a kérdőív válaszai összhangban vannak a szakirodalommal, miszerint az idősek leginkább a televízió előtt töltik a szabadidejüket, ugyanakkor pozitív, hogy a legtöbben ismeretterjesztő csatornák nézésével művelődnek. A kutatásból kiderül, hogy a megkérdezettek nem kifejezetten tartoznak az aktív idősek közé. Többnyire nem járnak el művelődni, kulturálódni, maximum évente, félévente egyszer. Az otthoni tevékenységek dominálnak, a tévézés, az olvasás. Ezeket a lehetőségeket, eszközöket használják arra, hogy szellemileg fittek maradjanak. Ha a testi fitness maradási nézőpontból nézzük, az pozitívnak mondható, hogy a legtöbbször hetente mozog valamilyen formában. Az utolsó kérdésből azt tudhattuk meg, hogy akiket az utóbbi években a munkáltatójuk elküldött valamilyen képzésre, azok még fogékonyak voltak az új ismeretekre. Nyugdíjasként viszont már nem vonzza őket az a lehetőség, hogy új dolgokat tanuljanak meg.

Irodalom

- Barakonyi Eszter: A munkavállalói aktív életkor meghosszabbításának lehetséges eszközei. Phd dolgozat, Pécs, 2010. <http://ajk.pte.hu/files/file/doktori-iskola/barakonyi-eszter/barakonyi-eszter-vedesertekezes.pdf> (letöltve: 2016.11.29)

-
- Bernáth László: A felnőttkor néhány jellegzetes kérdése. In: Bernáth László-Solymosi Katalin (szerk.): Fejlődéslelektan olvasókönyv. Bp., 1997. (121-138)
 - Bukodi Erzsébet: Az idősek társadalmi rétegződése. Időskorúak Magyarországon. KSH, Budapest, 2004.
 - Gelencsér Katalin: Az időskorúak művelődése és közösségi formái Magyarországon. Kultúrpoint Iroda, Budapest, 2006. www.kulturpont.hu/dl.php?fileid=15 (letöltve: 2015. november 2.)
 - Csoma Gyula: Az alkalmazható andragógiai ismeretek a KSH adatai tükrében. In: Sz. Molnár Anna: Az idős felnőtt rétegek (45 év feletti) felnőttképzési igényei és képzési lehetőségei. Budapest, 2005. Felnőttképzési Kutatási Füzetek.
 - Erikson, Erik H.: Az emberi életciklus. In: Bernáth László-Solymosi Katalin (szerk.): Fejlődéslelektan olvasókönyv. Bp., 1997. (27-42)
 - Halmos Tamás: Az öregedés élettani és társadalmi jelenségei: Az öregedésről általában. In.: Magyar Tudomány, 2002. 4. sz.
 - Hárdi István: Harmónia és kreativitás öregkorban In: Pető Zoltán – Tengerdi Antal (szerk.): Az időskor. Válogatás a soproni gerontológiai konferenciák előadásaiból. Edutech Kiadó, Sopron, 2007.
 - Iván László: Az öregedés élettani és társadalmi jelenségei: Az öregedés aktuális kérdései. In.: Magyar Tudomány, 2002. 4. sz.
 - Iván László: Ne féljünk az öregedéstől! SubRosa Kiadó, Budapest, 1997.
 - Lampek Kinga – Rétsági Erzsébet: Egészséges idősödés. Pécsi Tudományegyetem, 2015. http://www.etk.pte.hu/files/tiny_mce/File/oktatas/OktatasiAnyagok/!Palyazati/sport2/EgeszsegesIdosodesJ.pdf (letöltve: 2016.12.01)
 - Nagy Márta: Speciális andragógia. Szent István Egyetem, 2011.
 - Nyugdíjak és egyéb ellátások, 2015. Központi Statisztikai Hivatal, 2016. <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/regiok/orsz/nyugdij/nyugdij15.pdf> (letöltve: 2016. november 26.)
 - Maróti Andor: Elméleti alapok az idős emberek tanulásáról és tanításáról. In: Felnőttképzési Kutatási Füzetek. Budapest, 2005.
 - Sáhó Erzsébet: Időskorúak. Labora Kiadó, Budapest 1994.
 - Stéber Andrea: A média szerepe és helye az időskorúak művelődésében. 2012. Forrás:http://publicatio.nyeme.hu/214/1/12_Bolcseszettudomanyok.pdf (letöltve: 2016.11.30)
 - Sz. Molnár Anna: Az idős felnőtt rétegek (45 év feletti) felnőttképzési igényei és képzési lehetőségei. Budapest, 2005. Felnőttképzési Kutatási Füzetek. <http://vmek.oszk.hu/06500/06528/06528.pdf> (letöltve: 2017. február 11.)
 - Vehler Adél: Az idősödő társadalmak és a felnőttképzés kihívásai. In: Népesedés, humángazdaság és társadalompolitika. Comenius Oktató és Kiadó Kft. Pécs, 2011. (84-101)