

Nyugdíjasok iskolapadban

Az életen át tartó tanulás segítségével késleltethető a demencia.

ÉVGYŰRŰK. Az átlagéletkor és a nyugdíjkorhatár növekedésével, valamint a digitális vívmányok elterjedésével egyre nagyobb igény mutatkozik a tanulásra nyugdíjaskorban is, amely a mentális egészséghez és a társadalomba való mélyebb beágyazottsághoz is hozzájárul.

- A 20. század második felében kezdett el Európában, Amerikában és Japánban előtérbe kerülni az életen át tartó tanulás. Korábban az emberek életük végéig munkálkodtak kitanult szakmájukban - mondta dr. Dobos László, a Harmadik Kor Egyeteme Miskolc Közhasznú Alapítvány elnöke. - Aztán jött a technikai forradalom, és a minőségi munka egyre inkább megkövetelte a folyamatos tanulást. Kutatások is igazolták, hogy mindezt már iskoláskorban meg kell alapozni. 2001-ben intézményesítették a felnőttképzést és a szakirányú továbbképzést. Az idősebbeket először 50 éves kor körül érte el a szakmai továbbképzési kötelezettség. A Miskolci Egyetem oktatójaként találkoztam vele, hogy a hallgatók között egyre inkább megjelent a nyugdíjas korosztály is.

Nyugdíjas egyetemisták

A feltámadt igényekre válaszolva több szeniorképzési centrumot alapítottak megyénkben is.



Dr. Dobos László munka közben

FOTÓ: OLVASÓNKTÓL

- A Miskolci Egyetem továbbképzési központjában 2004-ben indítottuk el a Bűnmegelőzési Szabadegyetemet. Ebben az időben nagyon besűrűsödtek a nyugdíjasok ellen elkövetett bűncselekmények, ezért a rendőrök nyugdíjasklubokban is tartottak érzékenyítő programokat. 2009-ben pedig szintén az egyetemen megalapítottuk a Szépkorúak Akadémiáját. A megyében 2016-ban Kazincbarcikán is elindult az Észak-magyarországi Szenior Szabadegyetem. Az informális tanulási lehetőségek közül a kreatív foglalkozások és honismereti gyűjtőmunkák a legnépszerűbbek. Ezek a pandémia időszakában nagyon hasznosak voltak, akárcsak az EduSenior Karantén Képzési Program. 2011-ben Miskolc digitális város státuszt kapott, és több ezer számítógé-

pet juttattak el az időseknek. Erre építve informatikai képzéseket indítottunk a Kandó Kálmán Informatikai Technikum és a Földes Ferenc Gimnázium tanulói segítségével.

- Ma már bizonyított, hogy aki előrehaladott korban is képezi magát, az szellemileg tovább marad ép. Tanulás közben használni kell a kognitív képességeinket: az érzékelést, a megfigyelést, a fókuszálást, az emlékezetet és az összefüggéslátást. Mindeközben az idősek működtetik az érzékszerveiket is, és ha kell, újra megismernek dolgokat, amelyeket már elfelejtettek. Programjaink, kurzusaink során odafigyelünk rá, hogy differenciáljunk. Tehát az életen át tartó tanulás segítségével késleltethető a demencia, és a magasabban képzettek általában tovább is élnek - fejtette ki dr. Dobos László. DA