

# Egy budapesti kerület időseinek rekreációs lehetőségei

## Recreational opportunities of senior residents of a Budapest district

### Összefoglaló:



A 60 év felettiek aránya a lakosságban egyre nő világszinten és hazánkban. Ám nem mindegy, ezt milyen életminőségben tudják megélni. Ennek egyik kulcsa szellemi és fizikai fittségük megőrzése, melyhez ebben az életkorban nagymértékben hozzájárulnak a rendszeresen végzett rekreációs célú tevékenységek. Céлом volt bemutatni a XV. kerületben meglévő olyan irányú törekvéseket, melyek szellemi és fizikai rekreációs lehetőséget adnak a 60 év felettiek számára. Kulcsszavak: 60+, személyes szükségletek, közösség, örömforrás

### Abstract:



The proportion of people over the age of 60 is growing in the population both globally and in Hungary. But it actually matters in what level of quality of life they can live it. One of its keys is to preserve their mental and physical fitness, to which the regular recreational activities contribute at this age. Aim of this study is describing aspirations in the XV. district, which provide mental and physical recreational opportunities for people over 60. Keywords: 60+, personal needs, community, source of pleasure

### BEVEZETÉS

A téma kiemelten fontos, hiszen a nemzetközi statisztikák alapján is növekszik a lakosságon belül az idősebb korúak aránya (Kontis et al., 2017). 2012-ben a világ lakosságának 11%-át tették ki (KSH, 2013). Az idősebbek egyre növekvő aránya hazánkban is jellemző (Kulcsár–Obádovics, 2016).

Hazánkban 2060-ra a legalább 65 évesek aránya kb. 33%-ra, míg a legnagyobb megoszlás Japánra (közel 40%) diagnosztizálható (Földházi, 2015). A XV. kerület legfrissebb statisztikái alapján (bpxv.hu, 2014) pedig már most meghaladja az itteni lakosság 25%-át a 60 év felettiek aránya!

### MÓDSZEREK

A szellemi és fizikai rekreációs lehetőségek bemutatása a szerző által végzett információgyűjtésen épül. Ennek forrásai személyes tapasztalatok mellett önkormányzati honlapok, művelődési házak, a programokat látogató időskorúak információi, valamint egyéb honlapok, melyeken rendezvényeket hirdetnek különböző korosztályúak számára.

### EREDMÉNYEK

#### Az Önkormányzat által biztosított lehetőségek

A klubok nem csak azért fontosak, mert csekély anyagi befektetéssel érhetőek el (az önkormányzati idős klubjaiban a foglalkozások ingyenesek, ám 20 Ft-os napi díj ellenében bármely aznapi rekreációs lehetőség igénybe vehető), hanem mert területileg próbálják lefedni a kerületet.

A napközbeni lehetőségek Idősek Segítő Szolgálat néven három ponton található meg a XV. kerületben (ESZI, é.n.), melyek egyik célja megkönnyíteni a hétköznapiakat részben az időskorú lakosok számára. Itt a szabadidős lehetőségek mellett egy helyen elérhető étkezési lehetőség, mosás, hivatalos ügyek intézésében segítség, orvosi tanácsadás és mentális ellátás.

A három klub közül az Arany János utcai a leglátogatottabb, mely Rákospalotához tartozik. Több mint száz tagja az érdeklődési körének és igényének megfelelő kínálatból választhat. A két legrégebbi csoport az idén 15 éves Aranytopán Tánccsoport (ÉLETKépek, 2017), valamint a csaknem ilyen régóta működő énekkar.



Aranytopán évfordulós fellépés  
Aranytopán („Golden Shoes”) Dance Group performance  
Forrása: Papp Mónika

Szakkör jelleggel részt lehet venni továbbá gyógytornán, jógán, gerinctornán, szenior örömtánc foglalkozáson, mely utóbbi kifejezetten idős emberek számára kifejlesztett közösségi táncolási forma, Budapest számos pontján elérhető, mint az Erzsébet-ligeti Színház Tükörterme, az Eötvös10 Községi és Kulturális Színtér, a Virányos Községi Ház, a Mom Sportközpont stb. (Csirmaz, 2017).

Ezek mellett kártyázni, kreatívkodni, angolozni is lehet. A foglalkozásokat szakemberek tartják. Nem szakkör jellegű programként lehetőség van asztaliteniszezni, számítógépet használni, olvasni, társasjátékozni is.

A klub több tagja aktív Facebook-felhasználó, saját zárt csoportjuk is van. Rendszeresek a kirándulások is, melyhez a busz költségeit az Önkormányzat állja, s az idősök csak a belépőket fizetik.



Szerző:  
**Dr. Patakiné Bősze Júlia**  
adjunktus  
Munkahelye: Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet. 1117 Budapest, Bogdánfy u. 10.  
bosze.julia@ppk.elte.hu  
Tudományos tevékenysége: neveléstudomány  
Kutatási területek: életmód, egészségfejlesztés, szabadidős aktivitások



Kirándulás Debrecenbe • Excursion to Debrecen  
Forrása: Bősze Lajos

Szerveznek önköltséges nyaralásokat is. Örömteli, hogy a tagok a helyi közösségfejlesztő munka eredményeként már önmagukat is szervezik színházba, utazásokra, nyaralásokra.

A szórakozást és fejlődést is egyaránt kínáló események egyike az időnként megszervezésre kerülő különböző témájú „beszélgetős” előadások, de a kerület más csoportjai (*pl. Csomópontos fiatalok*) is szoktak fellépni vendégként itt. Ők is járnak „vendégeskedni” többnyire táncos vagy énekes fellépéssel, de voltak már idősöknek szervezett divatbemutató modellek is.

A pestújrhelyi Bajcsy klubba dominánsan még idősebb emberek járnak, s alacsonyabb létszámban, mint az Arany klubba. Napi rendszeres lehetőségeik és időszakos programjaik így ehhez a szükségleti szintérhez kapcsolódnak. A foglalkozásokat itt is szakemberek tartják. Állandó rekreációs program a gyógytorna, gerinctorna, kártyázás, Etká jóga. Legújabb lehetőség a meridián torna, ami az emberek egészségfejlesztésében segít, az energiaáramlás pályáinak megfelelő karbantartásával (*Területi Gondozás, é.n.*).

A kerület harmadik klubja a Kontyfa, amelyet 2017 februárjában adtak át. Az idősök mellett a demenciával élőket is segítik itt. Ez a személyre szabott segítség ilyen formában fontos, hiszen ez az idősebbek körében egyre nagyobb arányban megjelenő betegség számos területen a szervezet hanyatlását eredményezi, legfőképpen az emlékezőképesség, illetve a tér- és időbeli tájékozódás károsodását, hangulatingadozást stb. (*Debreczeni, 2017*). A klubfoglalkozásokat itt is szakemberek tartják. Állandó rekreációs programjuk a gyógytorna, a „klubnap”, gerinctorna, jóga, kártyaparti, társastánc. A demenciával élők részt vehetnek „napközis” jelleggel, jelenleg tizenkét fő, ahol biztonságban, szakmai felügyelet alatt segítik életvitelüket, társas kapcsolati funkcióikat (*Riersch, 2017*).

Mindhárom klubban van lehetőség „csak úgy” bemenni, beszélgetni, közösségekben időt tölteni, ám a hagyományos, személyes ünnepekről és évfordulókról is megemlékeznek.

A Levendula program keretében az Aktív Időskor Egyeteme előadás-sorozat egyetemi előadói tovább tágitják az idősök látókörét, melyek az idősök segítségének lehetőségeitől a világ számos érdekességére kiterjednek. Az önkormányzat által szervezett egyéb programok törekednek az alternatív egészségmegőrző módszereket is népszerűsíteni a látogatóik körében.

Megszervezték a Levendula 60+ kártyát is (*4/2014. (II.4.) önkormányzati rendelet*), mellyel a kerület számos pontján kedvezményeket kaphatnak a kártya felmutatói.

## KÖVETKEZTETÉSEK

Az adatok alapján a XV. kerületi önkormányzat számos lehetőséget biztosít az időskorúaknak, hogy szabadidejüket változatosan, érdeklődési körüknek megfelelően tölthessék. A programok fizikai/mozgásos és a szellemi tevékenységekben öltönek testet. Tudjuk, ebben az időszakban még kifejezetten fontosak ezek a programok, hiszen segítenek a leépítő folyamatok lassításában, hátráltatásában, így az életminőség javításában (*Kovács, 2004; Fritz, 2011*).

Ezek mellett a kerületi művelődési házak is igen aktív „idősbarát” szabadidősprogram-kínálattal rendelkeznek mindkét rekreációs területen állandó és időszakos formában is. Továbbá egyéb programszervezők programjai is rendszeresek (*többnyire a helyi újságokban hirdetve*), melyek célcsoportjai között szerepelhetnek az idősebb korosztály tagjai. A fizikai rekreáció terén kiemelném az egyre több helyen megjelenő ingyenes fitnessparkokat.

A lehetőségek tehát adottak, ám azt tapasztalhatjuk, hogy a 60 év felettiek azon része, akik már nem a munkahelyi aktivitással töltik mindennapjaikat, csak kis arányban kapcsolódnak be a számukra „kitalált” és hirdetett, sokféle élményt és akár fejlődést is rejtő programokba. Ezen helyi körkép készítése eredményeként megfogalmazható, hogy a későbbiekben olyan stratégia szükséges a rekreációs szakemberek és a szociális szféra részéről, amely segít aktivizálni és bekapcsolódni az eddig még otthon maradókat, hiszen a születéskor várható élettartam lassú növekedése (*a legfejlettebb országokban meghaladja a 80. életévet*) mellett a várható egészség és életminőség kérdésében „nem állunk jól”.

Az egészségesen várható élettartam (*Healthy Life Years – HLY*) hazai 2012. évi mutatója az EU-28 ország rangsorában a 20. helyen található: nőknél 60,5; míg férfiak esetében 59,2 év (*KSH, 2015*), ám ezen javíthatnánk is. A rendszeres szellemi és fizikai rekreációs tevékenységek mellett az önmegvalósítást és az örömforrást is magukban hordozzák a programok.

## IRODALOMJEGYZÉK

- bpxv.hu (2014): Kerületünk számaiban. From: <http://www.bpxv.hu/keruletunk-szamaiban>
- Csirmaz, Sz. (2017): Szenior Örömtánc Szilviával. From: [https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=999236833510780&id=523453914422410](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=999236833510780&id=523453914422410)
- Debreczeni, A. (2017): Demencia. Mi lehet a kiváltó ok? From: [http://www.webbeteg.hu/cikkek/demencia/545/a-demencia-hatterezesi-egyesített-szociális-intézmény-\(é.n.\)-szervezeti-egységek-és-telephelyeik](http://www.webbeteg.hu/cikkek/demencia/545/a-demencia-hatterezesi-egyesített-szociális-intézmény-(é.n.)-szervezeti-egységek-és-telephelyeik). From: <http://eszixv.hu/cikk/26>
- ÉLETKépek (2017): Jubiláltak az Aranytopán táncosai – videóval. From: <http://xvmedia.hu/jubiláltak-az-aranytopan-tancosai-videoval/>
- Földházi, E. (2015): A népesség szerkezete és jövője. In: Monostori, J., Óri, P. – Spéder, Zs. (szerk.) Demográfiai portré 2015. KSH Népességtudományi Kutató Intézet, Budapest, 153–170. o.
- Fritz, P. (2011): Mozgásos rekreáció. Bába, Budapest
- Kovács, T. A. (2004): A rekreáció elmélete és módszertana. Fitness Akadémia, Budapest
- KSH (2013): Október elseje, az idősök világnapja. Statisztikai tükr. 2013/77.
- KSH (2015): Egészségesen várható élettartam. Statisztikai tükr. 2015/27.
- Kontis, V. – Bennet, J.E. – Mathers, C.D. – Li, G. – Foreman, K. – Ezzati, M. (2017): Future life expectancy in 35 industrialised countries: projections with a Bayesian model ensemble. *Lancet*. 389. 10076. 1323–1335. DOI: 10.1016/S0140-6736(16)32381-9
- Kulcsár, L. – Obádovics, Cs. (2016): Népességdinamika és társadalmi szerkezet. Területi Statisztika. 56. 4. 390–414. DOI: 10.15196/TS560403
- Riersch, T. (2017): Fiatal kezdeményezés idősöknek. ÉLETKépek. VII. 3. 3. o.
- Területi Gondozás (é.n.) Élj 100 évet egészségesen! From: <http://teruletigondozas.eszixv.hu/hir/252/elj-100-evet-egeszsegesen->