

## Tárgytematika / Course Description Active Aging módszertan

AKLB\_BHTM158

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Vehrer Adél

**Félév / Semester:** 2024/25/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/15/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A kurzus a harmadikkorúak aktív, produktív idősödését támogató módszertani megoldásokat kínál a bölcsészet- és társadalomtudomány területén tanuló hallgatók számára. A résztvevők az idősödés elméleti vonatkozásai mellett olyan gyakorlati tudásra is szert tesznek, melynek eredményeképp tudnak az Active aging – a sikeres öregedés – témával összefüggésben programokat szervezni, tevékenységeket, tréningeket támogatni, mentorálni. A kurzust eredményesen elvégző hallgatók munkaerőpiaci esélyeit növeli az Active Aging technikák tanúsítvány.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

- Demográfiai folyamatok, idősödő társadalmak, idősügyi stratégiák
- Intergenerációs kapcsolatok
- Az időskor belső szegmentálása, szakaszok, és sajátosságok
- Nyugdíjba vonulás – személyes és csoportszintű változások, kezelésük
- Ajánlott aktivitási formák nyugdíjazást követően
- A sikeres idősödéshez szükséges ismeretek és készségek: táplálkozás, sport, alvás, digitális képességfejlesztés, pénzügyi egészségvédelem, stb
- Az aktivitást támogató közösségi formák – kapcsolati háló bővítés
- A sikeres idősödést támogató attitűdök, életfilozófiák
- Hatékony módszertani megoldások a korcsoport kompetenciáinak fejlesztésére

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

**Aláírás feltétele:** jelenlét az órák 80%-án, 1 db idősödő korosztály számára hasznos applikáció / honlap / irodalom bemutatása

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

- Jászberényi József: Az aktív időskor lehetőségei Magyarországon (Bevezetés a geronto-andragógiába). PrintX-Budavár, 2009.
- D.B. Bromley: Az emberi öregedés pszichológiája. Budapest. 1972.
- Jászberényi József: Időskori ageizmus (Az idősek hátrányos megkülönböztetése életkoruk alapján) Budapest, 2016.

### AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL

