

HETÁP szakmai konferencia – Idősek világnapja

Pesterzsébet Önkormányzatának Helyi Társadalmi Programsorozatában (HETÁP) a 2026. év az Idősek Éve, ezért az Idősek Világnapján, 2026. október 1-jén került megrendezésre az idei éves szakmai konferencia, melynek középpontjában az idősek, az idősödés és az idősellátás aktuális kérdései álltak.

A résztvevők több, az időseket és az idősekkel foglalkozó szakembereket egyaránt érintő fontos témával ismerkedhettek meg. Az előadások sokféle nézőpontból közelítették meg az idősödés kérdését: szó esett többek között a médiatudatosságról, a digitalizációról, az új technológiákban rejlő lehetőségekről, a hozzátartozók támogatásáról, az önismeretről és a demenciáról is.

A résztvevőket Havasi Zoltán alpolgármester köszöntötte. Beszédében kiemelte, hogy az idei évben a HETÁP keretében több olyan program és kezdeményezés is megvalósult, amely hozzájárult a senior korosztály digitális esélyegyenlőségének növeléséhez, az elmagányosodás mérsékléséhez, valamint a generációk közötti kapcsolatok erősítéséhez és az érzékenyítéshez.

Az idei programsorozat egyik legnépszerűbb eleme a Szenior Akadémia, amely olyan aktuális és gyakorlati kérdéseket állít a középpontba, amelyekkel az idősek a mindennapok során is találkozhatnak. A program nemcsak hasznos ismeretek átadására ad lehetőséget, hanem közösségi élményt is nyújt, és teret biztosít a közös gondolkodásra, beszélgetésre.

A programsorozat november végén a témához kapcsolódó, gyermekeknek szóló rajzpályázattal zárul. A kezdeményezés jól illeszkedik ahhoz a törekvéshez, hogy az idősek helyzete és az időskor kérdései a fiatalabb generációkat is megszólítsák, ezáltal erősítve a generációk közötti kapcsolatokat és párbeszédet.

A HETÁP a következő évben kiemelt figyelmet fordít a nőket érintő kérdésekre, valamint a családon belüli bántalmazás megelőzésére és az érintettek támogatására.

Médiatudatosság és digitális kihívások időskorban

A konferencia első előadója **dr. Papp János Tamás**, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Jog- és Államtudományi Karának egyetemi docense, a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság korábbi kutatási szakértője volt 2014 és 2026 között. Számos magyar és angol nyelvű tudományos publikáció, valamint könyv szerzője és társszerzője.

Kutatási területei között kiemelt helyet foglal el a közösségi média demokratikus értékeken alapuló szabályozása, a hamis hírek és a dezinformáció jogi kérdései, valamint az európai sajtószabályozás.

„Régi rutinok, új trükkök – Médiatudatosság időskorban” című előadásában arra hívta fel a figyelmet, hogy a gyorsan változó média világában milyen új kihívásokkal találkozhat a senior korosztály. Az előadás rávilágított arra is, hogy a hiteles információk felismerése, a tudatos médiahasználat és a digitális biztonság az idősebb generáció számára is egyre fontosabbá válik.

A témához kapcsolódott **Soós Edina**, a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság kutatási szakértőjének előadása is. A szakember korábban hosszú időn keresztül a telekommunikációs szektorban dolgozott, szakmai érdeklődésének középpontjában pedig azóta is a digitalizáció társadalmi hatásainak vizsgálata áll.

Előadásában egy, az 50–79 éves korosztály körében végzett kutatás eredményeit mutatta be a médiatudatosság témakörében. Az elhangzottak jól érzékeltették, hogy a folyamatosan változó

digitális környezet milyen hatással van az idősebb korosztály mindennapjaira, és milyen jelentősége van annak, hogy az új technológiák használatában megfelelő támogatást és kapaszkodókat kapjanak.

Új technológiák az idősellátásban

A harmadik előadás során **Figé Gergely** szociálgerontológust hallgathatták meg a résztvevők, akit területünkben már jól ismernek időseink és ellátottaink, hiszen az idős klubjainkban rendszeresen találkozhattak vele a Memóriatorna program kapcsán.

„Jó gyakorlatok, új technológiák, új lehetőségek – az idősellátás jövője” című előadásában hazai és nemzetközi, elsősorban európai példákon keresztül mutatta be, hogyan változik napjainkban az idősellátás.

Szó esett a nappali és bentlakásos intézmények új megoldásairól, az otthoni gondozás lehetőségeiről, valamint a digitális technológiák, a mesterséges intelligencia és az okoseszközök szerepéről. Külön figyelmet kaptak azok a jó gyakorlatok is, amelyek hozzájárulhatnak az idősek önállóságának, biztonságának és életminőségének megőrzéséhez.

A hozzátartozók támogatása is fontos

A szünet után **Dr. Leleszi-Tróbert Anett Mária**, a Semmelweis Egyetem Egészségügyi Köszolgálati Kar Mentálhigiéné Intézetének adjunktusa, az Aktív idősödés szakirányú továbbképzési szak vezetője tartott előadást.

Mentálhigiénés szakemberként és kórházi lelkgondozóként immár 30 éve foglalkozik az idősödés témakörével. Fő kutatási területe az idős hozzátartozót gondozók terhelődése, valamint a családi gondozás egyéni és társadalmi hatásai.

A téma különösen fontos, hiszen a hozzátartozók mentális egészségéről és az ellátórendszerben betöltött szerepükről még mindig kevés szó esik. Az előadás ezért egy sokszor háttérben maradó, ugyanakkor rendkívül fontos szempontot helyezett a középpontba: az idős hozzátartozó gondozása nemcsak fizikailag, hanem lelkileg és érzelmileg is jelentős terhet róhat a családtagokra, ezért az ő támogatásukra is szükség van.

Önismeret a segítő szakmában

Jakab Gyöngyi Gabriella life coach és nőismereti tréner, a váci Dr. Kenéz Zoltán Egyesített Szociális Intézmény terápiás munkatársa az önismeret világába kalauzolta el az érdeklődőket.

Az idősekkel végzett munkájában és tréningjeiben egyaránt kiemelt szerepet kap az önismeret fontossága és az emberi méltóság megőrzése. Fő mottója: „Önismeret nélkül élni olyan, mintha más valaki életét élnéd.”

Rendhagyó előadása is erre a gondolatra épült. A „Terézanyutól a Tankarankáig – A Segítők legnagyobb segítsége” című előadásban a segítő szakmában dolgozók saját személyiségének, belső erőforrásainak és önismeretének fontosságára irányította rá a figyelmet.

A demencia megértéséért

A szakmai napot **Szabados-Slezák Brigitta** diplomás ápoló, egészségfejlesztéstan-tanár és szakvizsgázott szociális menedzser, a váci Dr. Kenéz Zoltán Egyesített Szociális Intézmény intézményvezetője zárta.

Oktatóként aktívan részt vesz a szociális szakemberek képzésében. Megalkotta saját akkreditált „Demencia Morzsák” képzési programját, és aktív résztvevője a Demoriál akkreditált képzésnek is.

Szakmai érdeklődésének és kutatómunkájának középpontjában a demenciával élő emberek és családjaik támogatása, valamint az egészségügyi és szociális ellátórendszer közötti együttműködés erősítése áll.

A demenciáról szóló előadás a komplex állapotmegértést szolgálta és átfogóbb képet nyújtott arról, hogy milyen kihívásokkal szembesülnek a demenciával élő emberek, családjaik és az őket segítő szakemberek.

Ezúton is köszönjük előadóinknak a színvonalas és tartalmas előadásokat, valamint minden résztvevőnek, hogy jelenlétével hozzájárult a program sikeréhez.