



Október 1. és 7. között ismét könyvtári napokat szerveztek, ezúttal az ország (nem végleges adatok szerint) 546 településén, 686 intézményben. A 3095 rendezvényből a legtöbb, 429, ezúttal is Bács-Kiskun megyében valósult meg, ezt követte 375 programmal Jász-Nagykun-Szolnok megye, majd 239-cel Borsod-Abaúj-Zemplén. A központi téma az aktív idősödés és a nemzedékek közötti szolidaritás Európai Unió által meghirdetett évéhez csatlakozva az aktív idősor volt.

A zárókonferenciát ismét a kecskeméti Katona József Könyvtárban tartották. Az országos programsorozatot elindító Informatikai és Könyvtári Szövetség elnöke, *Fodor Péter* bevezetője után *Bank Gyula*, a Bács-Kiskun Megyei Kórház főorvosa, geriáter és pszichiáter szakorvos beszélt az aktív idősödés



esélyeiről. Becslések szerint 2050-re 36% lesz a 60 év felettek aránya Európában. Az, hogy az emberek hogyan idősödnek, függ a genetikai adottságaiktól, a környezetüktől, de életútjuktól és életmódjuktól is. A biológiai kort körülbelül 40%-ban magunk befolyásoljuk, mondta a főorvos. Kitért arra is, hogy a házasságnak protektív szerepe van, különösen a férfiak esetében. Nagyon jelentős, hogy az idősödő emberek megtartsák munkavállalói státusukat, hogy a társadalom részei maradjanak például önkéntes munkavállalásával vagy a saját családjuk segítségével, és hogy ne adják fel önálló életvitelüket. Felhívta a figyelmet az élethosszig tartó tanulás, a hasznosság, a kapcsolatok és a sportolás fontosságára.

Ezzel mintegy végszót is adott *Monspart Sarolta* tájfutó világbajnoknak, a Magyar Olimpiai Bizottság alelnökének, aki az esélyek után az aktív idősödés lehetőségeit taglalta. Saját magát is például állítva beszélt a rendszeres mozgás előnyeiről. Fontos a kíváncsiság, az érdeklődés, a tanulás, az olvasás – ezek fiatalon tartják az embert, mondta, de a legfontosabb a napi sportolás. Mindenkinek olyan sportot kell választania, amiben örömet leli, és ami nem jelent anyagi megterhelést sem. A testedzés a legjobb orvosság: elősegíti az energiaegyensúly fenntartását, erősíti a teljesítőképességet, és stresszoldóként is kiváló. Előadása végén felhívta a figyelmet néhány alapszabályra: Sohasem késő elkezdni. Betegen nem szabad sportolni. Főétkezés után

60–90 perc szünetet kell tartani, mielőtt valaki sportolni kezdene. És az utolsó, de egyáltalán nem mellékes figyelmeztetése az volt, hogy ne kínlódva sportoljunk, hanem mindig örömmel. Egy Túró Rudit, mondta, le lehet dolgozni például 20 perc keringővel is. Egy kis frivolságot csempészve a terembe hozzátette, a szex is sport...

A délelőtti utolsó előadójaként *Ramháb Mária*, az országos programbizottság elnöke, a koordináló szerepet ebben az évben



is ellátó Katona József Könyvtár igazgatója ismertette az eseménysorozat eredményeit, az akkor rendelkezésre álló adatokat.

Délután a szép számú hallgatóság ízeletét kaphatott egy-egy könyvtár vagy egy egész megye rendezvényeiből. *Liskáné Fóthy Zsuzsanna* a gödöllői, *Rillné Csapó Etelka* a hógyészi, *Farkas Beáta* a kalocsai eseményekről beszélt, *Farkas Ferenc* a Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár programjait mutatta be, *Márkus István* pedig a pécsi megyei és városi könyvtár, valamint Baranya megye rendezvényeiből nyújtott át egy színes csokrot *Könyvtárbusz, ami mindent visz* címmel.

Az idén is sikerült változatos, érdekes programokkal megörvendeztetni az érdeklődőket, és a zárókonferencia végén a résztvevők már azt kérdezték, mi lesz a jövő évi téma. Erre a kérdésre a válasz feltehetően 2013 elején születik majd meg. ■

Szerencsés embernek tartom magam, hiszen ismerhettem a nagyszüleimet, de még a dédszüleimet is. Soha nem felejttem el a meséiket, melyeket ölükben ülve, vagy éppen ebédfőzés közben, vagy pedig a kertben végzett munka során hallgathattam meg. Ezeknek a meséknek az alapját néhol az élet, néhol saját fantáziájuk szülte a világra. Mindig csodálattal hallgattam őket, pápaszemes szemüvegemen át ámuló nagy szemmel néztem fel rájuk és csimpaszkodtam biztonságot nyújtó karjukba, ha féltem. Gyermekként elhittem, hogy ők minden tudás birtokában vannak. Ma már perze tudom, hogy ez valójában nem így volt. Tudom, hogy nekik is voltak kötelességek, tudom, hogy voltak rossz döntéseik, és tudom azt is, hogy nem tudták a választ minden kérdésre. De egy dolgot biztosan tudtak: tudták, hogyan kell erős és szilárd családi hátteret biztosítani nekem, a gyermeknek; tudták, mikor kell megfogniuk a kezem, tudták, mikor kell hagyni elesni és megtapasztalni annak következményeit. De mindezek közül ami a legfontosabb: sosem feledték, hogy ők azok, akik példaképeim nekem!

Ezek és ezekhez hasonló gondolatok kavargtak a fejemben, amikor a nyár elején elkezdünk készülni az *Országos könyvtári napok* eseményeire. A kihívást az jelentette, hogyan lehet összehozni az idősebb generáció és a gyerekek, a mai fiatalok találkozását, hogy kialakulhasson a párbeszéd arról, mit hoz magával az öregedés, és miként működhetnek együtt az idősebbek és a fiatalok. Kemény fába