



## Amikor az életvezetési tanácsadó is változtat

SZÖVEG: FÖLDVÁRI ISTVÁN  
FOTÓ: TASNÁDI MÁRIA

Endrei Judit nevét sokan még ma is a televíziózással kapcsolják össze – bár pályafutását már 1998-ban lezárta. Az elmúlt tíz évben számtalan projektet talált ki és indított el. Ezek közül az egyik legújszerűbb és legszélesebb közönséget érintő a Kor-határtalanul program, mely az 50 év felettiek számára ad életvezetési tanácsokat.

Egy korábbi, Önnel készült interjúban megemlítik, hogy televíziós karrierje során bemondóként is dolgozott. Ezt követően úgy fogalmazzuk, hogy „akkoriban a műsorokat úgynevezett bemondók konferálták fel”. Valahogy így tudom elképzelni egy újabb x átlépését: az én életemben maguktól értetődő dolgokat is el kell magyaráznom a felnövő generációknak és viszont. Hogyan éli meg ma egy ötven feletti azt, ahogyan a társadalom, a mai világ életkorukhoz viszonyul?

Nem jól. Sok olyan emberrel találkozom, aki nehezen viseli, hogy életkora miatt őt bocsájtották el elsőként a cégtől, amikor leépítésre került sor. A változás jelensége párkapcsolati problémákat is okozhat, szóval minden területen számot kell vetnünk addigi életünkkel és új célokat megfogalmaznunk a magunk számára. Alapvetően kétféle típusba tartoznak az ötven feletti. A húgom, Erika és én például létrehoztuk ezt a most már egyesületként működő, életvezetési tanácsokkal segítő programot. Tevékenyek vagyunk, kezdeményezünk, elébe megyünk a dolgoknak. A másik típus széttárja a karját, és azt mondja, hogy „erre a kis időre jó lesz ez így is”. Ez a hozzáállás engem kifejezetten dühít. Az egyre magasabb átlagéletkor miatt nyugdíjba vonulás után 15-20 évet biztosan élhetünk még. Fontos, hogy ezt ne elesetten, családunkat leterhelve tegyük, hanem szellemileg és fizikailag is aktívan, miközben megpróbálunk más embereknek hasznára lenni.

**Életmódunk megváltoztatására nagyon nehezen vesszük rá magunkat. Nem tudjuk a kevésbé aktívakat azzal biztatni, hogy ez a folyamat nem mindig macerás?**

Azzal a ténnyel meg kell barátkoznunk, hogy ritkán komfortos. Nem mondom, hogy régebben nem teázgattam volna szívesebben a szobámban, de manapság már nagy kedvvel indulok neki egy-egy jókora gyaloglásnak vagy úszásnak. Miért is tagadnám, szeretek enni is, de néha erőt kell vennem magamon, és lemondok a jobb vagy „veszélyesebb” falatokról. A lányai számára mennyire fontos az egészségtudatos életmód?

Nóra (20) és Laura (15) ugyan életkorukból adódóan „leszakadóban” vannak, jobban érzik magukat

a saját korosztályukból származók társaságában, mégis egész gyerekkorukban azt az életet éltek, amit az anyjuktól láttak. A főváros környetegéből mindketten szívesen menekülnek a természetbe, és engem boldogsággal tölt el, hogy ez nekik öröm. A mai internet előtt görnyedő és plázákban lófráló fiatalok nem tudják, milyen feltöltődés az erdőt járni, közben beszélgetni, és megváltani a világot. Bízom benne, hogy ezt a szemléletet ők is továbbadják. Nóra rendszeresen küld nekem e-mailben táplálkozási tanácsokat, tornagyakorlatokat, Laura pedig osztálytársai körében épp egy nagy kirándulást szervez, melynek végén nálunk pihenhet majd a csapat, Szentendrén.

**Hogyan tölti a karácsonyt, ezt az egyre inkább a stresszről szóló időszakot egy életvezetési tanácsadó?**

Első alkalommal fordul majd elő, hogy nem itthon karácsonyozunk, a fa díszítésével és egyéb hagyományos karácsonyi tevékenységekkel mulatjuk az időt. A lányaim gondoltak egy nagyot, és Ausztriában síeléssel töltik a szünetet, én pedig – imádom a havas téli tájat – gyalogolni fogok és közben gyönyörködöm a hegyek szépségében. Együtt leszünk, és ez a legfontosabb a karácsonyban, bármilyen közhelyesen is hangzik. Az embereknek észre kell végre venniük, hogy ez az ünnep nem az erőn felüli pénzköltésről szól. Nóra és Laura kicsi koruktól kezdve saját készítésű ajándékokkal is meglepnek, és amin biztos, hogy nem fogunk változtatni: idén is, mint eddig mindig, mézeskalács-sütéstől fog illatozni a ház.

[www.korhatartalanul.hu](http://www.korhatartalanul.hu)

„Csak akkor öregszel meg, ha már nem szármaysz, és hagyod, hogy a pesszimizmus és a cinizmus megdermessze a szívedet.” Ez az Albert Schweitzertől származó idézet nyitja Endrei Judit életvezetési tanácsadással foglalkozó weboldalát, melyen nemcsak magát a kezdeményezést ismerheti meg alaposabban, de gasztronómiai ötleteket, programajánlókat, valamint az 50 felettieket érintő egészségügyi problémákra vonatkozó kezelési javaslatokat is találhat.