

Poznaj swoich seniorów

Wspieranie osób starszych



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Moduł 04

Po ukończeniu tego modułu będziesz mógł:

- Zrozum pojęcie aktywnego starzenia się
- Dowiedź się, jak radzić sobie ze starzeniem się
- Zrozum koncepcję zaprzyjaźniania się
- Podaj przykłady osiągnięć emerytów



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Zawartość kursu



01 Wprowadzenie i definicja starzenia

02 Wyzwania starzenia

03 Zmiany społeczne i fizyczne

04 ABC dobrego starzenia się



TEAM 4
excellence

deses3

voluntariat
pentru viață

petit pas

INBIE

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Aktywne starzenie

Aktywne starzenie się to proces optymalizacji możliwości w zakresie zdrowia, uczestnictwa i bezpieczeństwa w celu poprawy jakości życia w miarę starzenia się ludzi.

Aktywne starzenie się dotyczy zarówno jednostek, jak i grup ludności. Pozwala ludziom realizować swój potencjał dobrego samopoczucia fizycznego, społecznego i psychicznego przez całe życie oraz uczestniczyć w życiu społecznym zgodnie z ich potrzebami, pragnieniami i możliwościami, zapewniając im odpowiednią ochronę, bezpieczeństwo i opiekę, gdy potrzebują pomocy (Galiana i Haseltine , 2019).

Termin „aktywne starzenie się” został przyjęty przez Światową Organizację Zdrowia pod koniec lat 90. XX wieku. Ma na celu przekazanie bardziej inkluzywnego komunikatu niż „zdrowe starzenie się” i rozpoznanie czynników oprócz opieki zdrowotnej, które wpływają na starzenie się jednostek i populacji (Kalache i Keller, 1999).



Jak radzić sobie ze starzeniem się

Krok 1: Zadbaj o siebie

- Jedz zdrowo
- Ćwiczenie
- Wytęż umysł
- Uspołecznij
- Odwiedź lekarza na rutynowe badania przesiewowe

Krok 2: Pielęgnuj wewnętrzne piękno

- Kontynuuj naukę i rozwój
- Zachowaj entuzjazm i ciekawość
- Miej otwarty umysł, bądź otwarty na zmiany, bądź kreatywny
- Miłej zabawy, śmiech!

Krok 3: Pozytywne myślenie

- Starsi muszą rozwijać pozytywne nastawienie do życia. Nie skupiaj się na starzeniu się, ale żyj pełnią życia.
- Pamiętaj, aby pomyśleć o wszystkich wspaniałych rzeczach, które mogą zrobić, takich jak spędzanie czasu z wnukami, pisanie wspomnień, a nawet podróże.

Krok 4: Zachowaj swój wiek i zaakceptuj starzenie się z wdziękiem

- Naucz się akceptować, że się zestarzejesz, to nieuniknione, starzej się z wdziękiem. Odmowa nie zadziała.
- Zgub perukę lub przeczesz się, nie kupuj tego sportowego nowego samochodu kryzysowego wieku średniego, nie rzucaj współmałżonka dla kogoś o połowę młodszego ani nie próbuj wciskać się w ubrania przeznaczone dla nastolatków, będziesz tylko głupio wyglądać.
- Przestań mieć na tym punkcie obsesję, im bardziej będziesz świadomy tego, że się starzejesz, tym więcej inni ludzie zauważą.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Przyjaźń



Przyjaźń jest ogólnie definiowana jako relacja między dwiema lub więcej osobami, która jest inicjowana, wspierana i monitorowana przez agencję, która określiła jedną lub więcej stron jako mogące odnieść korzyści. Najlepiej byłoby, gdyby związek nie osądzał, był wzajemny, celowy i z czasem istnieje zobowiązanie. Usługi zaprzyjaźnienia zostały opracowane przez organizacje wolontariackie, aby zapewnić ludziom w takiej sytuacji możliwości interakcji społecznych i poczucia przynależności do społeczności.



Zaprzyjaźnianie się zapewnia towarzystwo osobom odizolowanym, szansę na nawiązanie nowego związku i możliwość uczestniczenia w zajęciach społecznych. Wielka Brytania to kraj, w którym zaprzyjaźnianie się stało się bardzo popularne i gdzie istnieje wiele organizacji świadczących usługi zaprzyjaźniania się, które oferują również inne usługi, zamiast być wyspecjalizowanymi agencjami zaprzyjaźniania się. Postrzegają przyjaźń jako uzupełnienie zarówno innych usług organizacji, jak i usług statutowych, a nie jako substytut opieki domowej lub innego stałego wsparcia. Zaprzyjaźnianie się jest używane przez osoby w każdym wieku iz wszelkiego rodzaju potrzebami wsparcia.



Zaprzyjaźnione organizacje, wolontariusze i użytkownicy uważali dopasowanie wolontariuszy i użytkowników za klucz do sukcesu. Dopasowywanie jest najczęściej oparte na wspólnych zainteresowaniach i obu stronach mieszkających na tym samym obszarze. Usługi dla osób starszych najczęściej dostrzegają problemy z dopasowaniem. Zaprzyjaźnianie się jest cenione na różne sposoby przez użytkowników i wolontariuszy, którzy zaprzyjaźniają się. Użytkownicy uważają zaprzyjaźnionego za swojego „przyjaciela” i doceniają różne możliwości spędzania wolnego czasu, jakie daje zaprzyjaźnienie. Wolontariusze lubią związek, ale widzą różnice między przyjaźnią a „przyjaźnią”.



Wielkie osiągnięcia emerytów

Zacząć szkołę

- Były wojownik Mau Mau, Kimani Maruge, zapisał się na pierwszy rok w wieku 84 lat 12 stycznia 2004 r. Powiedział, że ogłoszenie przez rząd kenijski powszechnej i bezpłatnej edukacji podstawowej w 2003 r. skłoniło go do nauki czytania. I nie poprzestał na tym. W 2005 roku Maruge został wybrany na stanowisko prefekta.

Napisać książkę

- Bernstein urodził się w Stockport w Anglii w 1910 roku i rozpoczął edukację jako architekt. Ale kiedy jego nauczyciel zniechęcił go do wyboru kariery, zdecydował się na karierę pisarską i przeniósł się do Nowego Jorku, aby osiągnąć swój cel. W 2007 roku, w wieku 97 lat, napisał powieść autobiograficzną Niewidzialna ściana, która zdobyła uznanie krytyków. W wieku 99 lat opublikował trzecią książkę z serii, The Golden Willow: The Story of a Lifetime of Love, o swoim małżeństwie z Ruby i późniejszych latach.

Opublikuj książkę

- Bertha Wood, urodzona w 1905 roku, opublikowała swoją pierwszą książkę, Fresh Air and Fun: The Story of a Blackpool Holiday Camp, w dniu jej setnych urodzin, 20 czerwca 2005 roku. Książka oparta jest na jej wspomnieniach, które zaczęła pisać w wieku 90.

Przebiec maraton

- Najstarszą kobietą, która ukończyła maraton, była 92-letnia Gladys Burrill z Hawajów. Przeszła i przebiegła maraton w Honolulu w ciągu dziewięciu godzin 53 minut, zyskując przydomek „Gladiator”. Swój pierwszy maraton przebiegła w wieku 86 lat.



Wielkie osiągnięcia emerytów

Wspinaj się na Everest

- 80-letni japoński alpinista wszedł na szczyt Mount Everest w zeszłym roku – i niewiarygodnie zrobił to nawet po operacji serca. Yuichiro Miura, po raz pierwszy wspiął się na Everest w wieku 70 lat, a następnie ponownie w wieku 75 lat. Po ostatniej wspinaczce powiedział: „Myślę, że trzy razy wystarczy”. W 1970 roku, jeszcze jako młody chłopak, Miura zjechał na nartach z Everestu, używając spadochronu, aby spowolnić schodzenie.

Skocz na bungee

- W wieku 96 lat Mohr Keet z RPA został najstarszym skoczkiem na bungee w historii. Obalając każdy mit, że z wiekiem stajesz się coraz bardziej przestraszony, skoczył z Przylądka Zachodniego w RPA, który ma 708 stóp spadku. Był to jego piąty skok, a emeryt przyznał się również do splotów na białej wodzie i skoków spadochronowych. Żyje tylko raz.

Zdobądź licencję pilota

- Emerytowany podpułkownik James C Warren jest byłym nawigatorem Tuskegee Airmen – pierwszych afroamerykańskich lotników wojskowych w siłach zbrojnych Stanów Zjednoczonych. W dojrzałym wieku 87 lat stał się najstarszą osobą na świecie, która otrzymała licencję pilota.

Idź w kosmos

- John Glenn przeszedł do historii, kiedy w wieku 77 lat stał się najstarszą osobą podróżującą w kosmosie. Urodzony 18 lipca 1921 roku Amerykanin był pilotem i senatorem USA, kiedy został wybrany do Mercury Seven – elitarnego pilota testowego wojskowego wybranego przez NASA do obsługi statku kosmicznego Mercury i zostania pierwszym amerykańskim astronautą.

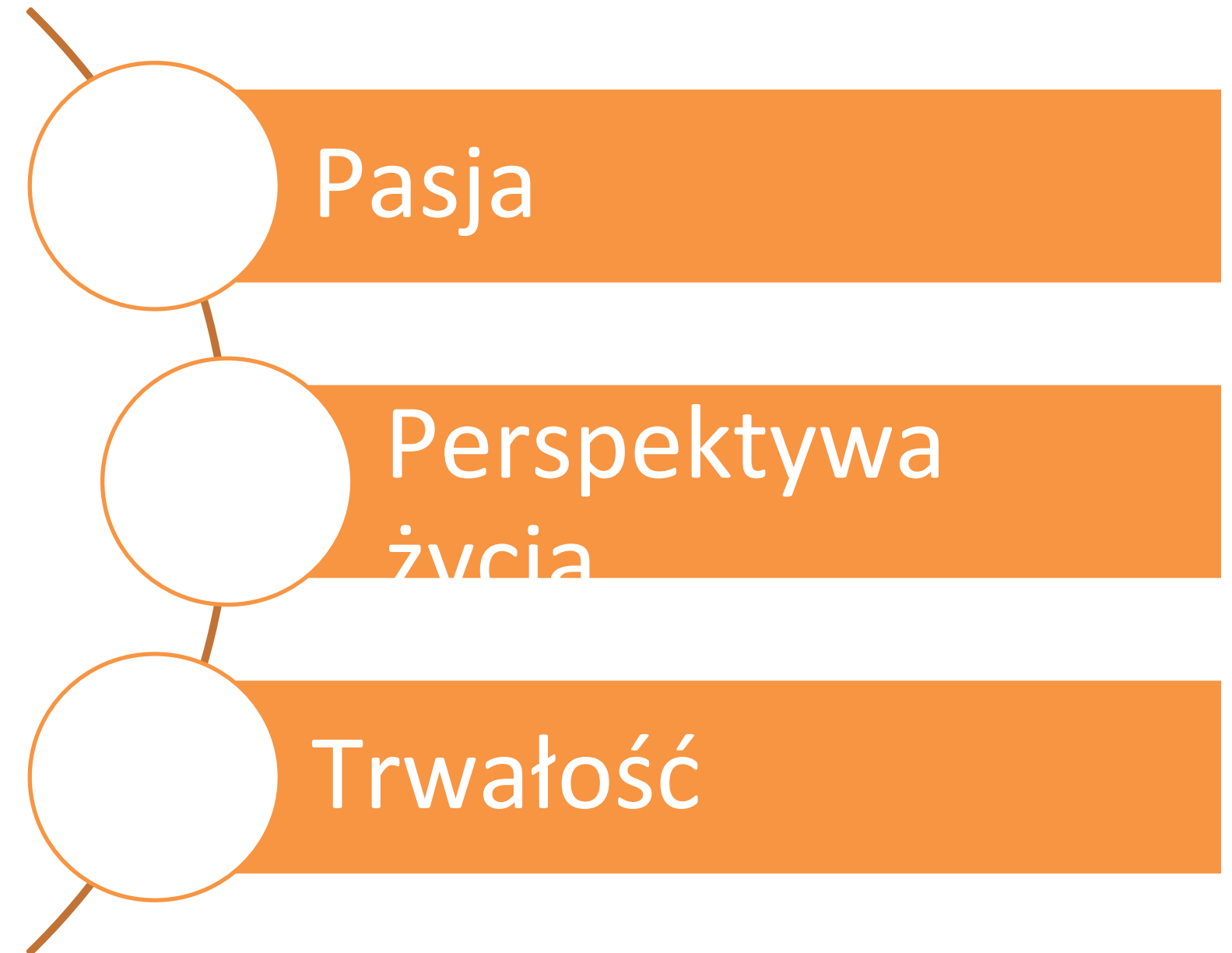


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Wielkie osiągnięcie emerytów

To, co łączy wszystkich tych ludzi, według autorów książki „Ludzie, którzy spełnili marzenia po 60. roku życia” to 3 P:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



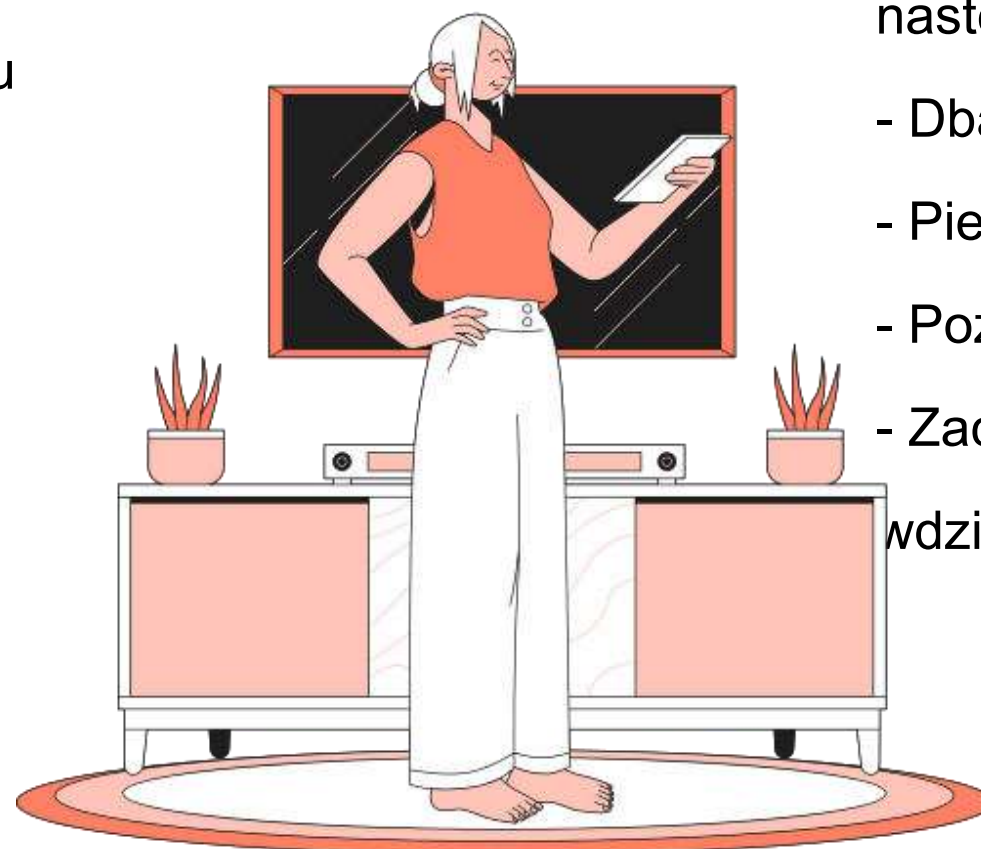
Streszczenie

Aktywne starzenie

Aktywne starzenie się to proces optymalizacji możliwości w zakresie zdrowia, uczestnictwa i bezpieczeństwa w celu poprawy jakości życia w miarę starzenia się ludzi.

Przyjaźń

Zaprzyjaźnianie się zapewnia towarzystwo osobom odizolowanym, szansę na nawiązanie nowego związku i możliwość uczestniczenia w zajęciach społecznych.



Jak radzić sobie ze starzeniem się

Aby poradzić sobie ze starzeniem się, musisz wykonać następujące kroki:

- Dbaj o siebie
- Pielęgnuj wewnętrzne piękno
- Pozytywne myślenie
- Zachowuj się w swoim wieku i zaakceptuj starzenie się z wdziękiem

Wielkie osiągnięcie emerytów

To, co łączy wszystkich emerytów, którzy osiągnęli wielkie rzeczy, to: pasja, perspektywa życia i wytrwałość.





Dziękuję!

Uznanie

Niniejszy dokument otrzymał finansowanie od Komisji Europejskiej w ramach umowy o dotację nr 2020-1-RO01-KA204-080320, projekt partnerstwa strategicznego ERASMUS+ „Wspieranie potrzeb osób starszych jest naszą odpowiedzialnością”.



Skontaktuj się z nami

office@team4excellence.ro

<https://courses.trainingclub.eu/>

<https://trainingclub.eu/senior>

Zastrzeżenie: Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, która odzwierciedla jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

