

Conozca a sus mayores



Apoyo a las personas mayores



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





Módulo 04

Una vez completado este módulo, será capaz de :

- Comprender el concepto de envejecimiento activo
 - Aprender a afrontar el envejecimiento
 - Comprender el concepto de amistad
- Dar ejemplos de logros de personas jubiladas



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



Contenido del curso



01 Introducción y definición del envejecimiento

02 Desafíos del envejecimiento

03 Cambios sociales y físicos

04 El ABC de envejecer bien



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



Envejecimiento activo

El envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

El envejecimiento activo se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población. Permite que las personas desarrollen su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de la vida y que participen en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, al tiempo que se les proporciona una protección, seguridad y cuidados adecuados cuando requieren asistencia (Galiana y Haseltine, 2019).

El término "envejecimiento activo" fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud a finales de la década de 1990. Pretende transmitir un mensaje más inclusivo que el de "envejecimiento saludable" y reconocer los factores, además de la atención sanitaria, que afectan al modo en que envejecen los individuos y las poblaciones (Kalache y Keller, 1999).



Cómo afrontar el envejecimiento

Paso 1: cuidarse a sí mismo

- Comer sano
- Haga ejercicio
- Ejercite su mente
- Socialice
- Visite a un médico para una revisión rutinaria

Paso 2: Cultivar la belleza interior

- Seguir aprendiendo y creciendo
- Mantener el entusiasmo y la curiosidad
- Mantener la mente abierta, estar abierto al cambio, ser creativo
- Diviértete, riéte.

Paso 3: Pensamiento positivo

- Los mayores deben desarrollar una visión positiva de la vida. No obsesionarse con envejecer, sino vivir la vida al máximo.
- Acuérdate de pensar en todas las cosas buenas que pueden hacer, como pasar tiempo con los nietos, escribir tus memorias o incluso viajar.

Paso 4: Actúa según tu edad y acepta envejecer con elegancia

- Aprende a aceptar que envejecerás, es inevitable, envejece con gracia. La negación no funcionará.
- Deja el tupé o el peinado, no te compres ese coche deportivo de la crisis de los 40, no dejes a tu pareja por alguien de la mitad de tu edad, ni intentes meterte en ropa pensada para adolescentes, sólo parecerás tonto.
- Deja de obsesionarte con ello, cuanto más acomplejado estés por envejecer, más lo notarán los demás.



"Befriending"



"Befriending" se define generalmente como una relación entre dos o más personas que es iniciada, apoyada y supervisada por una agencia que ha definido a una o más partes como susceptibles de beneficiarse. Lo ideal es que la relación no sea crítica, sea mutua, tenga un propósito y exista un compromiso a lo largo del tiempo. Los servicios de amistad han sido desarrollados por organizaciones de voluntariado para ofrecer a las personas en esta situación oportunidades de interacción social y la sensación de formar parte de una comunidad.



"Befriending" proporciona compañía a las personas aisladas, la oportunidad de desarrollar una nueva relación y oportunidades de participar en actividades sociales. El Reino Unido es el país en el que el befriending se hizo realmente popular y en el que hay muchas organizaciones que prestan servicios de befriending y que también ofrecen otros servicios, en lugar de ser agencias dedicadas a ello. Consideran que la amistad es un complemento de los demás servicios de la organización y de los servicios oficiales, y no un sustituto de la atención domiciliaria o de otro tipo de apoyo continuo. Los servicios de amistad son utilizados por personas de todas las edades y con todo tipo de necesidades de apoyo.



Tanto las organizaciones de "Befriending" como los voluntarios y los usuarios consideran que el emparejamiento de voluntarios y usuarios es la clave del éxito. El emparejamiento suele basarse en intereses compartidos y en que ambas partes vivan en la misma zona. Los servicios para personas mayores son los más propensos a percibir problemas de emparejamiento. Los usuarios y los amigos voluntarios valoran la amistad de manera diferente. Los usuarios consideran a su acompañante como su "amigo" y aprecian las diferentes oportunidades de ocio que les brinda la amistad. Los voluntarios disfrutan de la relación, pero consideran que hay diferencias entre el "befriending" y el "amigo".



Grandes logros de los jubilados

Comienza la escuela

- El ex combatiente de los Mau Mau, Kimani Maruge, se matriculó en el primer curso a la edad de 84 años, el 12 de enero de 2004. Dice que el anuncio del gobierno keniano de una educación primaria universal y gratuita en 2003 le impulsó a aprender a leer. Y no se detuvo ahí. En 2005, Maruge fue elegido director de la escuela.

Escribir un libro

- Bernstein nació en Stockport (Inglaterra) en 1910 y comenzó su formación como arquitecto. Pero cuando su profesor desaconsejó su elección de carrera, decidió dedicarse a la escritura y se trasladó a Nueva York para cumplir su objetivo. En 2007, a los 97 años, escribió una novela autobiográfica, El muro invisible, que recibió elogios de la crítica. A los 99, publicó el tercer libro de la serie, El sauce dorado: La historia de una vida de amor, sobre su matrimonio con Ruby y sus últimos años.

Consigue publicar un libro

- Bertha Wood, nacida en 1905, publicó su primer libro, Fresh Air and Fun: La historia de una colonia de vacaciones en Blackpool, publicado el 20 de junio de 2005, cuando cumplió 100 años. El libro se basa en sus memorias, que empezó a escribir a los 90 años.

Correr un maratón

- La mujer de mayor edad que completó un maratón fue Gladys Burrill, de Hawai, que tenía 92 años. Corrió el maratón de Honolulu caminando y trotando en nueve horas y 53 minutos, lo que le valió el apodo de "Gladiadora". Había corrido su primer maratón con 86 años.



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



Grandes logros de los jubilados

Escalar el Everest

- Un alpinista japonés de 80 años alcanzó el año pasado la cima del Monte Everest, e increíblemente lo hizo incluso después de una operación de corazón. Yuichiro Miura, subió por primera vez al Everest cuando tenía 70 años y luego de nuevo a los 75. Después de su último ascenso, dijo: "Creo que tres veces es suficiente". En 1970, siendo todavía un joven, Miura bajó esquiando el Everest, utilizando un paracaídas para frenar su descenso

Hacer puenting

- A los 96 años, el sudafricano Mohr Keet se convirtió en el saltador de puenting más viejo de la historia. Desmintiendo cualquier mito de que uno se vuelve más temeroso con la edad, saltó desde el Cabo Occidental de Sudáfrica, que tiene una caída de 708 pies. Era su quinto salto y el jubilado admitió también que le gustaban el rafting y el paracaidismo. Sólo se vive una vez.

Obtener la licencia de piloto

- A los 96 años, el sudafricano Mohr Keet se convirtió en el saltador de puenting más viejo de la historia. Desmintiendo cualquier mito de que uno se vuelve más temeroso con la edad, saltó desde el Cabo Occidental de Sudáfrica, que tiene una caída de 708 pies. Era su quinto salto y el jubilado admitió también que le gustaban el rafting y el paracaidismo. Sólo se vive una vez.

Ir al espacio

- John Glenn hizo historia cuando, a los 77 años, se convirtió en la persona de más edad en viajar al espacio. Nacido el 18 de julio de 1921, el estadounidense había sido piloto y senador de los Estados Unidos cuando fue seleccionado para el Mercury Seven, la élite de pilotos militares de prueba elegidos por la NASA para operar la nave espacial Mercury y convertirse en el primer astronauta estadounidense.

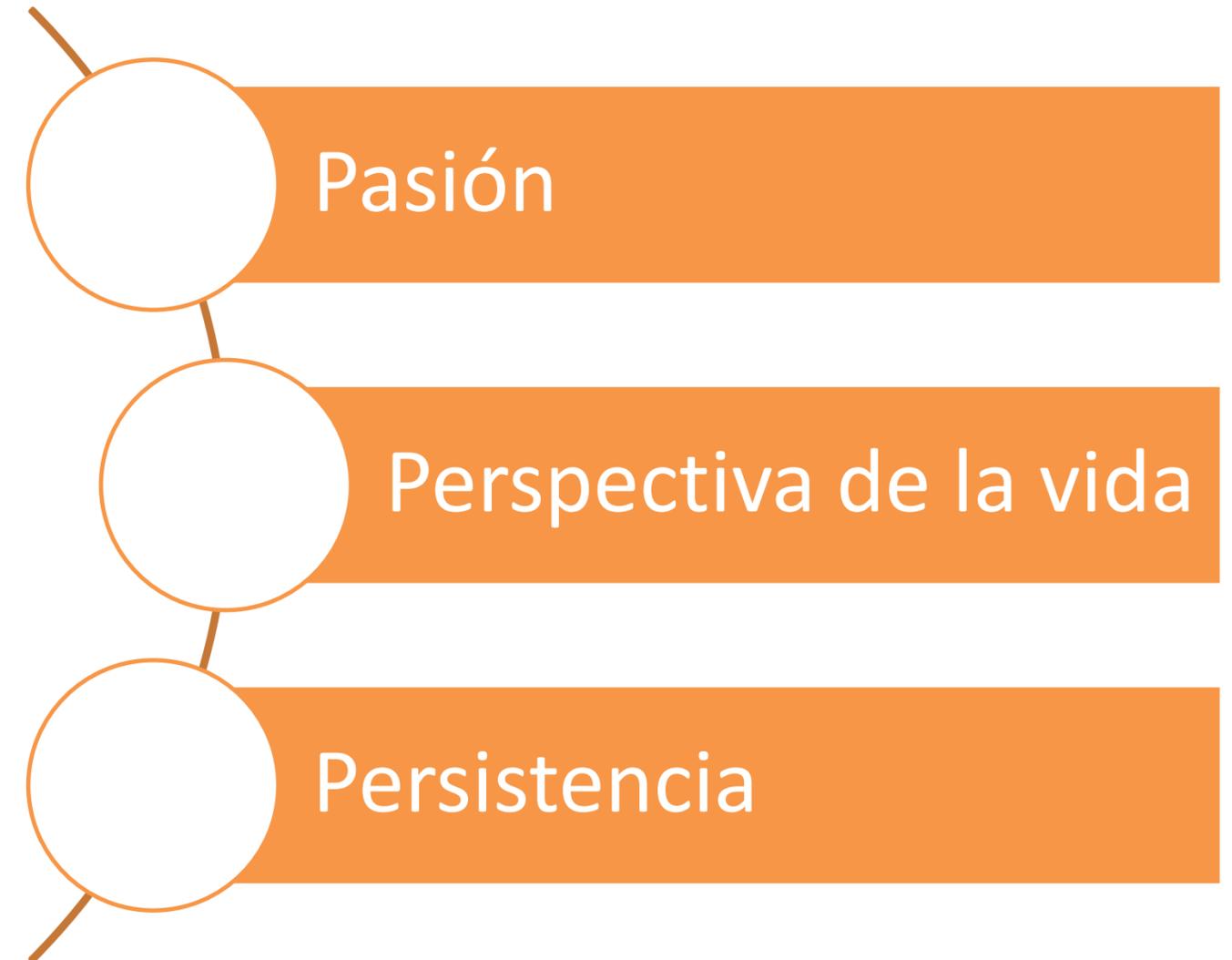


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Grandes logros de los jubilados

Lo que todas estas personas tienen en común, según los autores de People Who Achieved Their Dreams After Age 60, son las 3 P:



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



Resumen

Envejecimiento activo

El envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

Befriending

El "befriending" proporciona compañía a las personas aisladas, la oportunidad de desarrollar una nueva relación y oportunidades de participar en actividades sociales.



Cómo afrontar el envejecimiento

Para afrontar el envejecimiento hay que seguir los siguientes pasos:

- Cuidarse a sí mismo
- Cultivar la belleza interior
- Pensamiento positivo
- Actúa según tu edad y acepta envejecer con elegancia

Cómo afrontar el envejecimiento

Lo que tienen en común todas las personas jubiladas que han logrado grandes cosas es: la pasión, la perspectiva de la vida y la persistencia.



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



Gracias!



Reconocimiento

Este documento ha recibido financiación de la Comisión Europea en virtud del acuerdo de subvención número 2020-1-RO01-KA204-080320, proyecto de asociación estratégica ERASMUS+ "Apoyar las necesidades de las personas mayores es nuestra responsabilidad".



Contacto

office@team4excellence.ro

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

<https://trainingclub.eu/senior>

Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



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

