

Cunoașteți seniorii



Srijinirea persoanelor în vârstă



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



Cuprins



01

Introducere și definiția îmbătrânirii

02

Provocările îmbătrânirii

03

Schimbări sociale și fizice

04

ABC-ul îmbătrânirii sănătoase



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





Lecția 04

La finalul acestei lecții, veți fi capabili să:

- Înțelegeți conceptul de îmbătrânire activă
 - Învățați cum să faceți față îmbătrânirii
 - Să înțeleagă conceptul de prietenie
- Oferiți exemple de realizări ale pensionarilor



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



Îmbătrânirea activă

Îmbătrânirea activă este procesul de optimizare a oportunităților de sănătate, participare și securitate pentru a îmbunătăți calitatea vieții pe măsură ce oamenii îmbătrânesc.

Îmbătrânirea activă se aplică atât indivizilor, cât și grupurilor de populație. Ea permite oamenilor să își realizeze potențialul de bunăstare fizică, socială și mentală pe tot parcursul vieții și să participe în societate în funcție de nevoile, dorințele și capacitățile lor, oferindu-le în același timp protecție, securitate și îngrijire adecvate atunci când au nevoie de asistență (Galiana & Haseltine, 2019).

Termenul de "îmbătrânire activă" a fost adoptat de Organizația Mondială a Sănătății la sfârșitul anilor 1990. Acesta este menit să transmită un mesaj mai cuprinzător decât "îmbătrânire sănătoasă" și să recunoască factorii care, pe lângă asistența medicală, afectează modul în care îmbătrânesc indivizii și populațiile (Kalache & Keller, 1999).



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



Cum să faci față îmbătrânirii

Pasul 1: Aveți grijă de dumneavoastră

- Mănâncă sănătos
- Exercițiu
- Exersează-ți mintea
- Socializați
- Vizitați un medic pentru un screening de rutină

Pasul 2: Cultivați frumusețea interioară

- Continuați să învățați și să vă dezvoltați
- Păstrați-vă entuziasmul și curiozitatea
- Păstrați-vă o minte deschisă, fiți deschiși la schimbare, fiți creativi
- Distracție plăcută, Râdeți!

Pasul 3: Gândirea pozitivă

- Bătrânii trebuie să dezvolte o perspectivă pozitivă asupra vieții. Să nu se fixeze pe faptul că îmbătrânesc, ci să trăiască viața din plin.
- Nu uitați să vă gândiți la toate lucrurile minunate pe care le pot face, cum ar fi să petreceți timp cu nepoții, să vă scrieți memoriile sau chiar să călătoriți.

Pasul 4: Acționează conform vârstei și acceptă să îmbătrânești cu grație

- Învață să accepți că vei îmbătrâni, este inevitabil, îmbătrânește cu grație. Negarea nu va funcționa.
- Renunțați la perucă sau la pieptănat, nu vă cumpărați o mașină nouă și sportivă pentru criza vârstei mijlocii, nu vă părăsiți soțul/soția pentru cineva cu jumătate din vârsta dumneavoastră și nu încercați să vă înghesuiți în haine destinate adolescenților, veți arăta ca un prost.
- Nu mai fiți obsedată de asta, cu cât deveniți mai conștientă de faptul că îmbătrâniți, cu atât mai mult vor observa și ceilalți oameni.



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



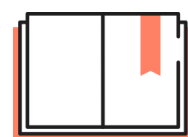
Prietenie



Prietenia este în general definită ca o relație între două sau mai multe persoane care este inițiată, sprijinită și monitorizată de o agenție care a definit una sau mai multe părți ca fiind susceptibile de a beneficia. În mod ideal, relația este lipsită de judecăți, reciprocă, intenționată și există un angajament în timp. Serviciile de "befriending" au fost dezvoltate de organizații de voluntariat pentru a oferi persoanelor aflate în această situație oportunități de interacțiune socială și un sentiment de apartenență la o comunitate.



Befriending oferă companie pentru persoanele izolate, șansa de a dezvolta o nouă relație și oportunități de a participa la activități sociale. Marea Britanie este țara în care befriending-ul a devenit foarte popular și în care există numeroase organizații care oferă servicii de befriending și care oferă și alte servicii, în loc să fie agenții dedicate exclusiv befriending-ului. Acestea consideră că serviciile de prietenie sunt o completare atât a celorlalte servicii ale organizației, cât și a serviciilor legale, și nu un substitut pentru îngrijirea la domiciliu sau alte tipuri de sprijin continuu. Befriending-ul este folosit de persoane de toate vârstele și cu toate tipurile de nevoi de sprijin.



Organizațiile de prietenie, voluntarii și utilizatorii au considerat cu toții că potrivirea dintre voluntari și utilizatori este cheia succesului. Potrivirea se bazează cel mai adesea pe interese comune și pe faptul că ambele părți locuiesc în aceeași zonă. Serviciile pentru persoanele în vârstă sunt cele mai susceptibile de a percepe probleme în ceea ce privește potrivirea. Prietenia este apreciată în moduri diferite de către utilizatori și voluntari. Utilizatorii îl consideră pe cel care le acordă prietenia ca fiind "prietenu" lor și apreciază diferitele oportunități de petrecere a timpului liber pe care le oferă. Voluntarii se bucură de relație, dar văd diferențe între prietenie și "prietenie".



Mari realizări ale pensionarilor

Începeți școala

- Fostul luptător Mau Mau Kimani Maruge s-a înscris în primul an la vârsta de 84 de ani, pe 12 ianuarie 2004. El a declarat că anunțul guvernului kenyan privind învățământul elementar universal și gratuit din 2003 l-a determinat să învețe să citească. Și nu s-a oprit aici. În 2005, Maruge a fost ales director al școlii.

Scrie o carte

- Bernstein s-a născut în Stockport, Anglia, în 1910 și și-a început studiile ca arhitect. Însă, când profesorul său l-a descurajat în alegerea sa profesională, a decis să urmeze o carieră de scriitor și s-a mutat la New York pentru a-și atinge scopul. În 2007, la vârsta de 97 de ani, a scris un roman autobiografic, *The Invisible Wall*, care a fost apreciat de critici. La 99 de ani, a publicat cea de-a treia carte din serie, *The Golden Willow: The Story of a Lifetime of Love*, despre căsătoria sa cu Ruby și despre ultimii ani de viață.

Publicarea unei cărți

- Bertha Wood, născută în 1905, a avut prima sa carte, *Fresh Air and Fun: Povestea unei tabere de vacanță din Blackpool* a fost publicată cu ocazia împlinirii vârstei de 100 de ani, la 20 iunie 2005. Cartea se bazează pe memoriile sale, pe care a început să le scrie la vârsta de 90 de ani.

Aleargă un maraton

- Cea mai în vârstă femeie care a terminat un maraton a fost Gladys Burrill din Hawaii, în vârstă de 92 de ani. Ea a parcurs maratonul Honolulu în nouă ore și 53 de minute, câștigându-și porecla "Gladiatorul". Ea a alergat primul ei maraton la vârsta de 86 de ani.



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



Mari realizări ale pensionarilor

Urcă pe Everest

- Un alpinist japonez în vârstă de 80 de ani a ajuns anul trecut pe vârful Everest - și, incredibil, a făcut-o chiar și după o operație la inimă. Yuichiro Miura, a escaladat prima dată Everestul la 70 de ani și apoi din nou la 75 de ani. După ultima sa ascensiune, el a declarat: "Cred că de trei ori este suficient". În 1970, pe când era încă un tânăr, Miura a coborât pe Everest cu schiurile, folosind o parașută pentru a-și încetini coborârea.

Fă un bungee jumping

- La 96 de ani, sud-africanul Mohr Keet a devenit cel mai bătrân bungee jumper din toate timpurile. Infirmând orice mit conform căruia devii mai temător pe măsură ce îmbătrânești, el a sărit din Western Cape din Africa de Sud, care are o cădere de 708 picioare. A fost al cincilea său salt, iar pensionarul a recunoscut, de asemenea, că îi place să facă rafting și parașutism. Trăiești o singură dată.

Obțineți o licență de pilot

- Locotenent-colonelul în retragere James C. Warren este un fost navigator al Tuskegee Airmen - primii aviatori militari afro-americieni din forțele armate ale Statelor Unite. La vârsta înaintată de 87 de ani, a devenit cea mai în vârstă persoană din lume care a primit brevetul de pilot.

Du-te în spațiu

- John Glenn a intrat în istorie când, la vârsta de 77 de ani, a devenit cea mai în vârstă persoană care a călătorit în spațiu. Născut la 18 iulie 1921, americanul fusese pilot și senator american când a fost selectat pentru Mercury Seven - elita piloților militari de încercare aleși de NASA pentru a opera nava spațială Mercury și a deveni primul astronaut american.

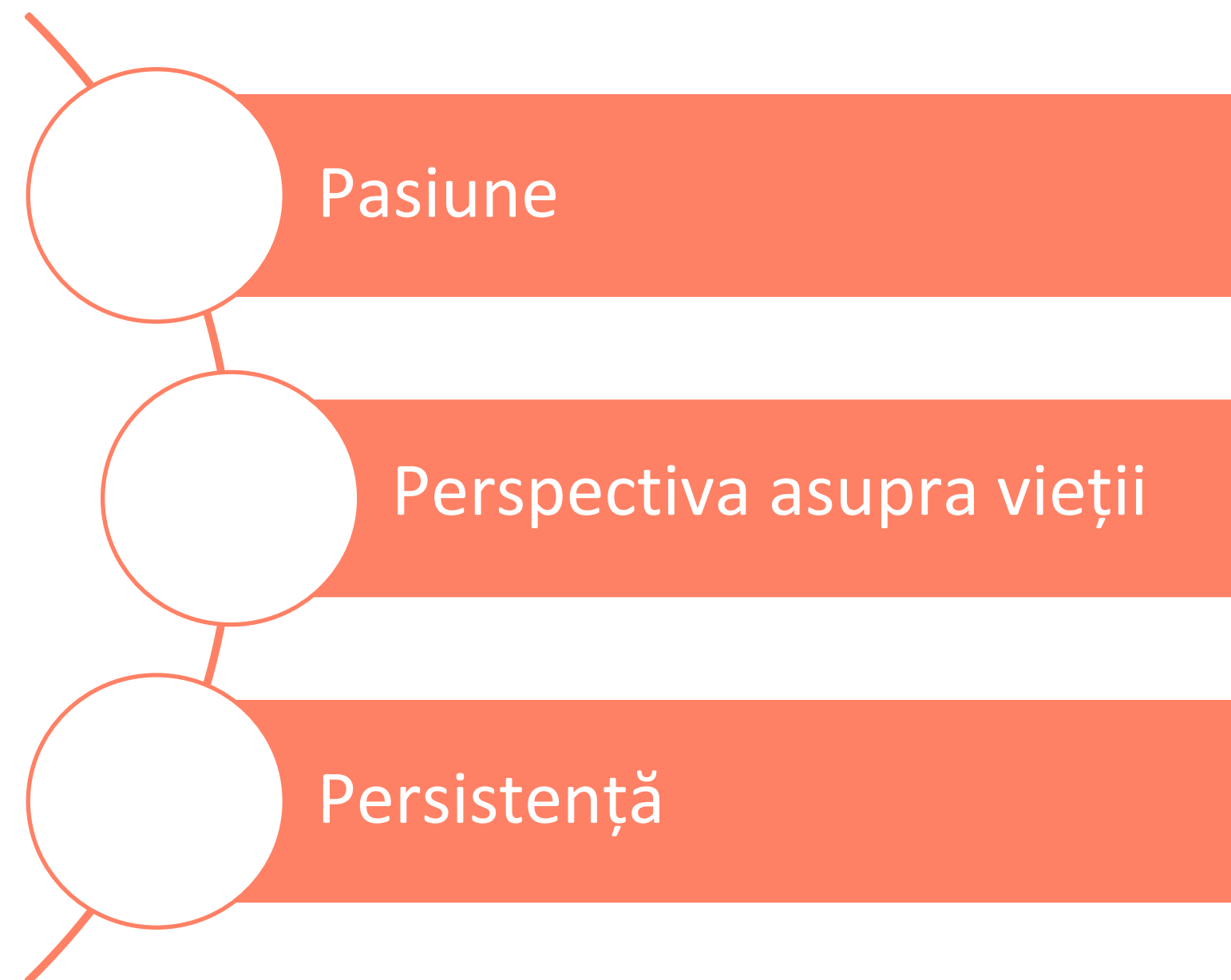


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Mari realizări ale pensionarilor

Ceea ce au în comun toți acești oameni, potrivit autorilor cărții *People Who Achieved Their Dreams After Age 60*, sunt cei 3 P:



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



Rezumat

Îmbătrânirea activă

Îmbătrânirea activă este procesul de optimizare a oportunităților de sănătate, participare și securitate pentru a îmbunătăți calitatea vieții pe măsură ce oamenii îmbătrânesc.

Prietenie

Befriending oferă companie pentru persoanele izolate, șansa de a dezvolta o nouă relație și oportunități de a participa la activități sociale.



Cum să faci față îmbătrânirii

Pentru a face față îmbătrânirii, trebuie să urmați următorii pași:

- Aveți grijă de voi înșivă
- Cultivați frumusețea interioară
- Gândire pozitivă
- Acționează la vârsta ta și acceptă să îmbătrânești cu grație

Marea realizare a pensionarilor

Ceea ce au în comun toți pensionarii care au realizat lucruri mărețe este: pasiunea, perspectiva asupra vieții și perseverența.



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



Vă mulțumim!



Recunoaștere

Această lucrare a beneficiat de finanțare din partea Comisiei Europene în cadrul Acordului de finanțare numărul 2020-1-RO01-KA204-080320, proiectul de parteneriat strategic ERASMUS+ "Sprijinirea nevoilor persoanelor în vârstă este responsabilitatea noastră".



Contactați-ne

office@team4excellence.ro
<https://trainingclub.eu/senior/>
<https://courses.trainingclub.eu/>

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.



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

