



Program Erasmus +

KA 2 Partnerstwo strategiczne – Edukacja Dorosłych

“EDUCATION -- THE CHALLENGE OF THE LATER YEARS”

2014 -1-PL01-KA204-003408

REZULTAT PRACY INTELEKTUALNEJ IO2

MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELI I TRENERÓW

ADAPAZARI MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ

TURCJA

This project has been funded with support from the European Commission. This publication and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Zawartość

Wprowadzenie

Problemy osób starszych dotyczące relacji społecznych

Przykłady

Skutki

Załączniki

Niektóre badania z zakresu komunikacji osób starszych

Adresy stron internetowych i numery telefonów placówek

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opisuje wiek starszy jako "zmniejszenie elastyczności (umiejętności w integrowaniu się) w dopasowaniu się do czynników środowiskowych".

Przechodzenie przez okres starzenia się stanowi powszechny proces, który dotyczy bez względu na każdą istotę żywą, obejmujący redukcję we wszystkich funkcjach.



Istnieją takie umiejętności, które u osób starszych zanikają na skutek procesu starzenia się, czy też występowania chorób związanych z wiekiem. Prowadzi to do zaburzenia procesu komunikowania się osób starszych.



Nie możemy jednak zapomnieć, że pomimo upływu czasu pewne umiejętności ulegają nieznacznym zmianom, a należą do nich:

This project has been funded with support from the European Commission. This publication and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- niektóre obszary wiedzy,

- wyobraźnia, proces planowania,

- funkcje poznawcze,

- podejmowanie decyzji,

- samoocena i tożsamość.



Umiejętności te stanowią naturę tego, co dana osoba osiągnęła w życiu, a przechodzenie do okresu starości stanowi w pewnym sensie "początek aktywnego, świadomego życia".

Wpływ procesu starzenia się na angażowanie się w życie naukowe stanowi przedmiot licznych badań i analiz. Opracowania dowodzą, że wiele dzieł sztuki, poglądów filozoficznych, czy odkryć naukowych zostało dokonanych przez ludzi będących powyżej 65 roku życia.

Dla przykładu można podać:

- matematyk i fizyk Max Born w wieku 83 lat został laureatem Nagrody Nobla,
- geograf Alexander Von Humboldt napisał w wieku 89 lat dzieło "Kosmos",
- filozof Martin Buber w wieku 76 lat utworzył "Lekcje na temat podstaw dialogu",
- filozof Bertrand Russell w wieku 96 lat napisał "Filozofię sztuki",
- geniusz muzyczny Giuseppe Verdi napisał w wieku 80 lat operę "Falstaff",
- geniusz muzyczny Igor Strawinsky mając 84 lata napisał Treny żałobne.



W wieku starszym wiele osób zaczyna odczuwać to, że życie ma swój kres, a oni przybliżają się do śmierci.

To uczucia wzmagają się szczególnie wtedy, kiedy osoby starsze przechodzą na emeryturę lub też cierpią z powodu jakiejś choroby.



This project has been funded with support from the European Commission. This publication and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Osoby starsze, które potrafią sobie poradzić z pojawiającymi się problemami, mogą dojść do wniosku, że "życie to znacząca przygoda", poprzez podsumowanie swojego własnego życia i osiągnięć.



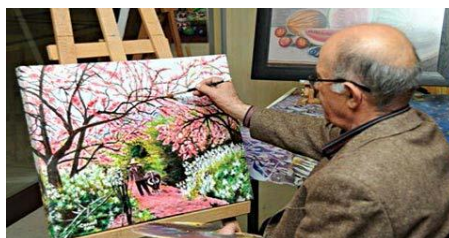
Osoby, które nie radzą sobie ze starością, odczuwają beznadzieję i słabość, czasem mogą dojść do wniosku, że śmierć rozwiąże ich problemy, a wraz z wiekiem popadają w depresję.

Osobom starszym, które przeżyły życie w taki sposób, że są z niego zadowolone: cieszą się dobrym zdrowiem i osiągnęły planowane cele, łatwiej jest pogodzić się z utratą umiejętności, które kiedyś posiadały.



Na tym etapie życia ważne jest, aby wykorzystać własny potencjał, a także upewnić się, że osoby młode i nowe pokolenie zostały dobrze wprowadzone w życie.

W konsekwencji, aby przekazać swoją wiedzę i doświadczenie, osoba starsza powinna czuć się szczęśliwa i zadowolona. Innymi słowy, konieczne jest aby nadała sens własnemu życiu.



JAKOŚĆ ŻYCIA OSÓB STARSZYCH

Zdrowie osób starszych, poziom niezależności, komunikacja społeczna, samopoczucie fizyczne i psychiczne, zadowolenie z życia, pogląd na życie, warunki mieszkaniowe oraz posiadane doświadczenie – stanowią niektóre z czynników mających wpływ na jakość życia osób starszych.

Według badań;

- Wraz z ograniczeniem komunikacji społecznej następuje spadek liczby przyjaciół i krewnych.
- Osoby starsze często cierpią z powodu wykluczenia społecznego. Uczucie opuszczenia i osamotnienia prowadzi do utrwalania skłonności do depresji i innych zaburzeń.



Samotność może wywierać negatywny wpływ na jakość życia seniorów.

Konieczne jest:

“Polepszenie umiejętności komunikacji i podejmowanie działań w środowisku lokalnym, które będą stanowiły wsparcie dla osób starszych w procesie aktywnego starzenia się”.



This project has been funded with support from the European Commission. This publication and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROBLEMY KOMUNIKACYJNE POMIĘDZY OSOBAMI STARSZYMI A SPOŁECZEŃSTWEM

Współcześnie osoby starsze mają problem z nadążaniem za zmianami zachodzącymi w wielu dziedzinach. Codzinnie pojawiają się nowe informacje z zakresu techniki, sztuki czy nauki i powstają nowe poglądy. Ten szybki rozwój wpływa korzystnie na podniesienie jakości życia, ale jednocześnie przyczynia się do pogłębienia przepaści międzypokoleniowej.

Różnice między pokoleniami mogą prowadzić do zaburzeń w komunikowaniu się, co z kolei wywiera negatywny wpływ na dynamikę społeczeństwa. Osoby młode zaangażowane we własne życie nie zwracają na to uwagi, nie zdając sobie nawet sprawy z tego problemu. Osoby starsze nie nadążają za nowościami i oddalają się od życia społecznego. Pozostają wówczas w ograniczonym środowisku, czego rezultatem może być pogłębienie się depresji i innych zaburzeń. Pojawiające się problemy natury somatycznej wpływają na pogłębienie samotności a taka sytuacja może prowadzić do utraty radości życia.



Tworzenie warunków, do tego aby osoby starsze czuły się docenione i potrzebne w społeczeństwie jest niezwykle ważne. Istotną kwestią jest utrzymanie osób trzeciego i czwartego wieku w komunikacji ze społeczeństwem i najbliższym otoczeniem. W realizacji tych zamierzeń może pomóc rozwijanie różnorodnych aktywności edukacyjnych.

Podsumowując, każdy etap życia powinien być oceniany na podstawie jego własnych cech. Potrzeby każdego człowieka powinny być uwzględniane od momentu jego narodzin; równie ważne jest zapewnienie dla każdego przedziału wiekowego usług edukacyjnych, indywidualnego doradztwa w zakresie tych usług oraz informacji na temat dostępnych aktywności. Dzięki tym działaniom i podnoszeniu poziomu świadomości, osoby starsze będą mogły prowadzić szczęśliwe życie, bez marginalizacji i wykluczenia.



Wymienione aktywności odgrywają ważną rolę w angażowaniu osób starszych w życie społeczne oraz utrzymywaniu ich komunikacji ze społeczeństwem.

PRZYKŁAD 1:

Motto "Osoba, która zawsze zwraca twarz ku światłu jest młoda niezależnie od wieku". Głównym celem jest zachęcenie osób starszych do korzystania z technologii komunikacyjnych. Dostępne są kursy technologii informacyjnej i komunikacyjnej oraz możliwość uzyskania doradztwa indywidualnego w tym kierunku. Udział w kursach ułatwia seniorom utrzymanie stałej komunikacji ze środowiskiem.



PRZYKŁAD 2:

Zaobserwowano, że osoby po przejściu na emeryturę mają więcej wolnego czasu. Jeżeli nie będą przeżywać go w sposób efektywny, ucierpi na tym ich życie towarzyskie i mogą powstać trudności w komunikacji ze społeczeństwem.

Konieczne jest udzielenie wsparcia seniorom w procesie "aktywnego starzenia się" poprzez nakierowanie uwagi osób starszych na komunikację ze społeczeństwem.

W celu utrzymania takiej komunikacji niezbędne jest zachęcenie seniorów do zaangażowania się w różne aktywności społeczne.





WNIOSKI:

Jak pokazują badania zidentyfikowano czynniki, które mogą negatywnie wpływać na jakość życia seniorów. Są to między innymi:

- *Niepełnosprawność związana z wiekiem,
- *Choroby wieku starszego,
- * Samotność – wykluczenie,
- *Choroby psychiczne oraz inne zaburzenia,
- * Problemy ekonomiczne, brak zabezpieczenia społecznego.

W tym kontekście, proces aktywnego starzenia się zależy od:

- Utrzymywanie relacji w środowisku lokalnym,
- Stosowanie profilaktyki zdrowotnej wśród seniorów celem zapobiegania lub minimalizowania chorób,
- Podejmowanie aktywności związanych z utrzymaniem sprawności umysłowej i fizycznej,
- Treningi pozytywnego myślenia.

Oprócz poprawy jakości życia i zachęcaniu seniorów do prowadzenia aktywnego życia w wieku starszym, priorytetem powinno być wsparcie adresowane do seniorów w obszarze poznania samych siebie. W związku z tym należy uwzględnić potrzeby osób starszych.

Jak pokazują wyniki badań, niezbędne jest utworzenie obszernej sieci zabezpieczenia społecznego, obejmującej wszystkie osoby starsze. Konieczna jest współpraca pomiędzy organizacjami pozarządowymi, instytucjami zajmującymi się kształceniem pozazawodowym, Uniwersytetami Trzeciego Wieku i władzami samorządowymi.

Aktywności wspierające komunikację społeczną

1-Kursy rękodzieła (fotografii, robienia na drutach, itd.) dla komunikacji

Seniorzy chętni do udziału w takich kursach powinni być kierowani do ośrodków kształcenia dla dorosłych oraz kursów SAMEK organizowanych przez władze prowincji Sakarya.



2- Kursy muzyczne wspierające komunikację w środowisku lokalnym

Warto dodać, że w Turcji prowadzone są chóry tureckie takie jak: Turkish Folk and Art Music. Ośrodki kształcenia dla dorosłych zapewniają możliwość udziału w kursach dla seniorów.



3- Zajęcia w plenerze (np. wędkarstwo, ogrodnictwo, myślistwo, trekking, piesze wycieczki, pikniki itd.) rozwijające komunikowanie

Władze prowincji Sakarya organizują zajęcia w plenerze przynajmniej dwa razy w ciągu roku. Konieczne jest, aby osoby starsze były zachęcane i inspirowane do podejmowania tego typu aktywności.



4-Aktywności społeczne (pogawędki, odwiedziny, kluby) wspierające komunikację

Władze prowincji Sakarya, Izby Handlowe oraz organizacje pozarządowe współpracują na rzecz promowania aktywności społecznych dla seniorów.



5- Sport (bilard, szachy , pływanie itd.) wspierające komunikowanie

Istnieje wiele sportowych aktywności, w których mogą brać udział osoby starsze.



6-Również dla naszych seniorów, w celu wspierania komunikacji powstała

Karta Usług Priorytetowych (Priority Service Card): aby zapewnić pierwszeństwo w dostępie do wszelkiego rodzaju usług, władze prowincji Sakarya przygotowały specjalne karty. Osoby starsze są informowane o możliwości otrzymania takiej karty.

Powstała także pomoc taka jak:

Karta "Jedź kiedy chcesz": seniorzy mogą używać tej karty przede wszystkim korzystając ze środków transportu publicznego.





To wszystko pomoże dorosłym stać się bardziej otwartymi.

Załączniki :

Numery telefonów i adresy stron internetowych instytucji oferujących różne aktywności społeczne:

- www.sakarya.bel.tr
- www.adapazarihem.meb.k12.tr
- www.serdivanhem.meb.k12.tr
- www.erenlerhem.meb.k12.tr
- www.sakavder.com
- www.sakaryaavcilari.org
- www.sakarya.aile.gov.tr
- www.sesob.org.tr
- Klub sportowo-bilardowy prowincji Sakarya

Tel:0264 279 96 00

- Klub szachowy prowincji Sakarya

sakarya.tsf.org.tr

- Klub pływakki prowincji Sakarya

sakaryayuzme.org.tr

This project has been funded with support from the European Commission. This publication and all its contents reflect the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.