



**Erasmus Plus Programme**  
**KA 2 Strategic partnerships for Adult Education**  
**2014 -1-PL01-KA204-003408**

**“EDUCAÇÃO – O DESAFIO DAS IDADES  
AVANÇADAS”**

**INTELLECTUAL OUTPUT 2**  
**MATERIAIS PARA PROFESSORES**

**ADAPAZARI MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ**  
**TURKEY**

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.



- **Conteúdo**
- **Introdução.**
- **Relações sociais – Problemas dos idosos.**
- **Exemplos**
- **Resultados**
- **Ligações**
- **Alguns estudos que melhoram as relações sociais dos idosos**
- **Endereços na internet e números de telefone**

A Organização Mundial de Saúde descreve ser velho como a "Redução da flexibilidade dos mais idosos (Capacidade de integração) a factores ambientais."

Ficar velho é um processo universal que é visto em todos os seres humanos não importa as causas e as reduções nas nossas funções.



Há algumas funções que os idosos perdem podem ser perdidas pela idade ou por doenças desabilitadoras. Isto causa uma quebra na comunicação com os outros.



Mas não se deve esquecer que, apesar do tempo, há muitas habilidades permanentes, tais como:

- Conhecimento específico da gramática
- Imaginação que ajuda na resolução de problemas
- Atenção e concentração
- Habilidade para resolver problemas quando se deparam com eles



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.

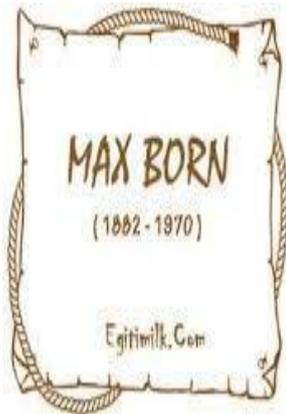
-Lidar com problemas da vida diária

Essas habilidades são a natureza que está na pessoa e foram melhoradas para toda a sua vida e ser velho é um "início da vida consciente activa" neste sentido.



Foi principalmente discutido o quanto a velhice afectava a produtividade. Porque, como se sabe, a maioria de arte, filosofia e ciência funciona e foi feita por pessoas que têm 65+.

- O físico Max Born escreveu com 83 anos o livro “Responsabilidades dos cientistas naturais”
- O geografo Alexander Von Humboldt com 89 anos escreveu 5 livros intitulados de “Cosmos”
- Filósofo Martin Buber, com 76 anos “lições dos princípios dos diálogos”
- Filósofo Bertrand Russel com 96 “arte filosófica”
- Músico Guiseppe Verdi com 80 anos escreveu a Ópera “Fallstaff”
- Músico Igar Stravinsk com 84 anos “ lamentos religiosos”



Nesta altura, os indivíduos começam a sentir os limites da vida e que estão cada vez mais próximos da morte  
Especialmente quando reformados ou aquando doentes este sentido aumenta.



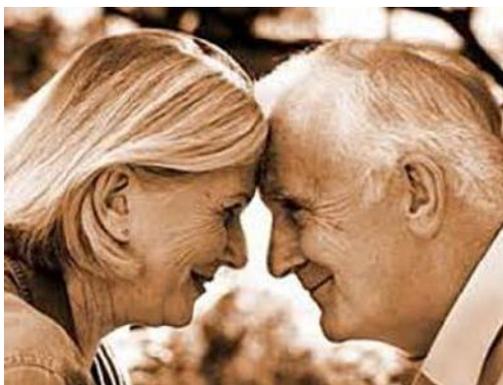
Aqueles que conseguem lidar com este período chegam à conclusão de que a “vida é uma aventura cheia de sentidos” avaliando as suas vidas e o conhecimento que compreendem.



Mas aqueles que não lidam com isso sentem-se fracos e sem esperança, e acreditam que isso se vai resolver depois da morte, mas não se apercebem o quanto deprimidos e do mal que estão.



Um idoso que viveu uma vida satisfatória, com saúde e que atingiu todos os seus objetivos, pode morrer em paz e lidar com todas as habilidades que perdeu.



A este ponto é importante soltar os seus potenciais, fazer com que eles mostrem aos jovens o caminho e criem gerações saudáveis também.

Consequentemente, para passar a inteligência e experiências para nós, um individuo tem de ser feliz e satisfeito, por outras palavras, a sua qualidade de vida.



## QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

A saúde dos idosos, nível de independência, comunicação social, saúde física e mental, conteúdo de vida, ponto de vista da vida, condições de vida, experiência são todos fatores que afeta a qualidade de vida dos idosos.

De acordo com alguns estudos:

-O número de amigos e relativos está a ficar cada vez menor devido á falta do seu uso.

-Portanto, há um isolamento social que cobre os idosos. O sentimento de abandono deixa-os com depressão.



**E isto afeta seriamente a vida dos idosos...**

É nosso dever:

“Manter viva a comunicação e o ambiente social para os indivíduos durante o período de envelhecimento”



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.

## PROBLEMAS DE COMUNICAÇÃO DOS IDOSOS

Nesta era em que o tempo voa e as pessoas têm dificuldades em se manterem conectados a estas novas tecnologias. Não há um dia em que não haja uma coisa nova a aparecer ocupando um lugar na tecnologia, na arte ou na ciência, estando sempre numa contínua evolução. Estes desenvolvimentos rápidos trazem vantagens para a qualidade de vida que reciprocamente, está a aumentar as falhas nas gerações posteriores.

Há falhas nas gerações, que diferenciam os resultados de comunicação, com efeitos negativos na dinâmica da sociedade. Enquanto os jovens continuam a vida e sem se queixarem da sua desconexão com a sociedade sem perceberem que estão em falta, os idosos não conseguem acompanhar com as novidades e ficam afastados da vida metropolitana. Os idosos começam a ficar doentes e depressivos. Quando uma dificuldade física afasta os idosos da sociedade, a situação torna-se inevitável. A felicidade é perdida com esta situação.



É muito importante que façamos os idosos sentirem-se preciosos e necessários na sociedade. É vital que comuniquemos com eles e os mantêham perto do ambiente social. Várias atividades podem mantê-los felizes e ativos.

Desde o nascimento, as necessidades dos indivíduos devem ser consideradas, tal como os serviços sociais para cada faixa etária e devem ser determinadas para os indivíduos serem orientados para terem benefícios dessas atividades. Por estas atividades, o idoso pode viver feliz sem se marginalizar ou ficar isolado.



**Como aqui listadas, estas atividades desempenham um papel importante para ajudar os idosos a envolverem-se na sociedade e continuarem a sua comunicação com ela.**

### **EXEMPLO 1:**

Seguindo o mote “ uma pessoa cujo rosto se transforma em luzes é jovem qualquer que seja a sua idade” está a mostrar o caminho das tecnologias aos idosos. Há muitos cursos de ICT para ajudar ao seu uso. Pode ajudar os idosos a comunicar facilmente e continuamente.



## EXEMPLO 2:

Está provado que as pessoas que param de repente de trabalhar têm montes de tempo livre. Quando os idosos não aproveitam esse tempo, a sua vida social e a sua comunicação com a sociedade é afetada negativamente.

É nosso dever ajudá-las para um procedimento de “envelhecimento saudável” guiando-os para comunicarem com a sociedade.

É essencial guia-los também nas suas atividades sociais para continuarem a comunicar.





## CONCLUSÃO:

Resultados:

- \*Deficiência
- \*Doença
- \*Solidariedade – isolamento
- \*Sintomas e Doenças Mentais (Depressão etc)
- \*Problemas económicos, falta de segurança social

Qualidade de vida negativa.

Neste contexto, para que o envelhecimento seja saudável, é necessário:

Manter as relações vivas e o ambiente social ativo,

Auxilia-los e minimizar as doenças,

Fazer atividades que enriqueçam a capacidade físico-motora, e a sua memória.

Ser positivo.

Têm de se dar prioridade no auxílio para melhorar as suas condições de vida para que se conduza ao envelhecimento saudável. Depois, as necessidades têm de ser identificadas.

Como resultado deste trabalho, uma segurança social estável tem de ser construída á volta dos idosos. Deve haver cooperação entre ONGs, companhias vocacionais, universidades e as autoridades locais.

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.



## Atividades de comunicação social

### 1-Cursos de artesanato (Fotografia, Custura, etc) para comunicação

Para estes tipos de cursos, pode-se direccionar os idosos para um Centro de Educação Adulta, cursos SAMEK pelo Município de Sakarya.



### 2- Cursos de música para a comunicação

Pode ser aconselhável, e existem o coro de Folk Turco e Arte Musical. Há cursos prestados por centros de educação de adultos.



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.

### **3- Atividades fora de casa (pescar, jardinagem, caça, trekking, montanhismo, picnics etc.) para comunicar**

O município de Sakarya organiza estes eventos 2 vezes por ano. Pode-se direcionar os mais velhos para estas atividades.



### **4-Atividades sociais (conversas, visitas and clubs) para comunicar**

O município de Sakarya, Mercados, e onde os NGOs trabalham numa cooperação de atividades.



Haver1ng

## 5- Desportos (bilhar, xadrez , natação etc) para comunicar

Há muitos desportos que os idosos têm aptência.



## 6-Também para os idosos, para a comunicação

Cartão de Serviço de Prioridade: Para qualquer tipo de serviço, o município de Sakarya fornece-o. Os idosos devem ter um cartão assim.

E

Vá com o seu cartão: Especialmente em transportes públicos, podem usar o cartão.





# Isto pode ajudar os idosos a serem mais sociais.

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.



## **Anexos :**

Números de telefone e endereços para o contato das empresas que fornecem estes serviços:

- [www.sakarya.bel.tr](http://www.sakarya.bel.tr)
- [www.adapazarihem.meb.k12.tr](http://www.adapazarihem.meb.k12.tr)
- [www.serdivanhem.meb.k12.tr](http://www.serdivanhem.meb.k12.tr)
- [www.erenlerhem.meb.k12.tr](http://www.erenlerhem.meb.k12.tr)
- [www.sakavder.com](http://www.sakavder.com)
- [www.sakaryaavcilari.org](http://www.sakaryaavcilari.org)
- [www.sakarya.aile.gov.tr](http://www.sakarya.aile.gov.tr)
- [www.sesob.org.tr](http://www.sesob.org.tr)
- Sakarya Billiard Sport Club  
Tel:0264 279 96 00
- Sakarya Chess Club  
[sakarya.tsf.org.tr](http://sakarya.tsf.org.tr)
- Sakarya Swimming Club  
[sakaryayuzme.org.tr](http://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.