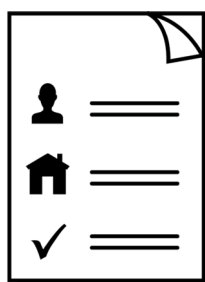




## Διατύπωση ηλικίας

Πώς να μιλάτε και να γράφετε για τη  
γήρανση



Easy Read

Easy Read

Εύκολη Ανάγνωση

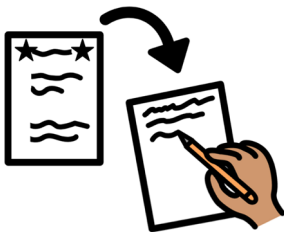
## Σχετικά με αυτό το βιβλιαράκι



Αυτό το βιβλιαράκι προέρχεται από το Δίκτυο Πρόληψης Κακοποίησης Ηλικιωμένων της Νότιας Μελβούρνης (Southern Melbourne Elder Abuse Prevention Network).



Αυτό το βιβλιαράκι είναι γραμμένο με τρόπο που είναι εύκολο να κατανοηθεί.



Έχουμε προσθέσει ένα αστεράκι πριν και μετά από \*δύσκολες λέξεις\*. Στη συνέχεια εξηγούμε τι σημαίνουν οι λέξεις.



Μπορείτε να ζητήσετε από κάποιο άτομο να σας βοηθήσει να διαβάσετε και να κατανοήσετε αυτό το βιβλιαράκι.



Τα στοιχεία επικοινωνίας βρίσκονται στο τέλος αυτού του βιβλιαρίου.

## Πώς να μιλάτε και να γράφετε για τη γήρανση



Θέλουμε να σεβόμαστε και να εκτιμούμε όλους τους ανθρώπους στην κοινότητά μας.



Θέλουμε να αλλάξουμε τον τρόπο που σκέφτονται οι άνθρωποι για τους ηλικιωμένους.



Θέλουμε να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να μιλούν και να γράφουν σχετικά με

- την ηλικία και τη γήρανση



- ζητήματα που επηρεάζουν τους ηλικιωμένους.



Θέλουμε να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να σκέφτονται θετικά για τη γήρανση.





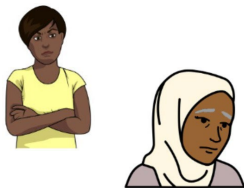
Διεξήγαμε \*έρευνα\* για να μάθουμε πώς σκέφτονται και μιλάνε οι άνθρωποι για

- τη γήρανση
- τους ηλικιωμένους ανθρώπους.

Έρευνα σημαίνει ότι μαθαίνουμε για κάτι.



Βρήκαμε ότι ο \*ηλικιακός ρατσισμός\* αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς λόγους για τους οποίους κακοποιούνται οι ηλικιωμένοι.



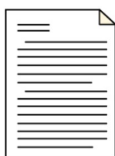
Ηλικιακός ρατσισμός σημαίνει ότι οι άνθρωποι **δε** μεταχειρίζονται με δίκαιο τρόπο ή σεβασμό λόγω της ηλικίας τους.



Ανακαλύψαμε ότι υπάρχουν τρόποι να μιλάμε για τους ηλικιωμένους που



- να βοηθούν όλο το κόσμο να κατανοήσει πώς είναι το να γερνάς
- να είναι δίκαιοι και να δείχνουν σεβασμό.



Φτιάξαμε έναν οδηγό για να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να μιλούν και να γράφουν για τη γήρανση με το σωστό τρόπο.

Για παράδειγμα, για το πώς μπορούν οι δημοσιογράφοι να γράφουν για υπηρεσίες ηλικιωμένων.



## Επικέντρωση στις \*αξίες\*

Όταν μιλάτε για γεράματα, επικεντρωθείτε στις αξίες.



Αξίες σημαίνει πράγματα που είναι σημαντικά. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι μπορεί να εκτιμήσουν

- την ελευθερία να επιλέγουν το δικό τους δρόμο στη ζωή
- το δικαίωμα ίσης μεταχείρισης σε οποιαδήποτε ηλικία.

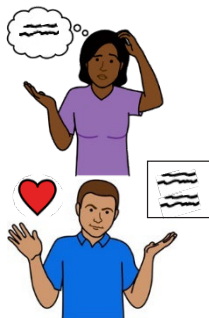


Επικέντρωση σε αξίες, όχι σε \*δεδομένα\*.

Δεδομένα σημαίνει πληροφορίες από έρευνες και εκθέσεις.



Για παράδειγμα, το 27 τοις εκατό των ηλικιωμένων δήλωσε ότι **δεν** τους φέρθηκαν δίκαια στη δουλειά.



Μερικές φορές τα δεδομένα είναι δύσκολο να κατανοηθούν.

Μερικές φορές οι άνθρωποι **δε** συνδέουν τα συναισθήματά τους με τα δεδομένα.

## Επικέντρωση στην \*ισότητα\*

Όταν μιλάτε για γήρανση, επικεντρωθείτε στην ισότητα.



Ισότητα σημαίνει ότι όλοι λαμβάνουν τη στήριξη που χρειάζονται, ανεξάρτητα από την ηλικία τους.

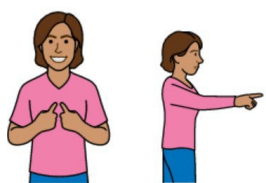


Μπορείτε να μιλάτε και να γράφετε για πράγματα που είναι ίδια για όλους σε οποιαδήποτε ηλικία.



Είναι καλύτερα να μιλάτε για

- **ανθρώπους** αντί για **ηλικιωμένους**
- **εμάς** αντί για **αυτούς**.



## Επικέντρωση στη στήριξη της \*διαφορετικότητας\*



Όταν μιλάτε για τη γήρανση,  
επικεντρωθείτε στη στήριξη της  
διαφορετικότητας.



Διαφορετικότητα σημαίνει να  
υπάρχουν διαφορές. Για  
παράδειγμα, διαφορές στη  
θρησκεία ή στην ηλικία.



**Μη** χρησιμοποιείτε \*στερεότυπα\*.

Στερεότυπα σημαίνει ότι νομίζετε ότι όλοι  
οι άνθρωποι μιας ομάδας είναι ίδιοι.



Για παράδειγμα, πιστεύετε ότι **όλοι** οι  
ηλικιωμένοι χρειάζονται βοήθεια για να  
θυμούνται πράγματα.

## Επικεντρωθείτε σ' αυτά που θέλετε να γνωρίζουν οι άνθρωποι



Όταν μιλάτε για τη γήρανση, **μην** εστιάζετε σε \*μύθους\*.

Για παράδειγμα, οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να ζουν σε ιδρύματα φροντίδας ηλικιωμένων.

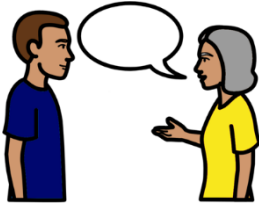
Μύθοι σημαίνει πληροφορίες που **δε** βασίζονται σε δεδομένα.



Όταν μιλάτε για γήρανση, χρησιμοποιήστε αληθινά παραδείγματα και αληθινούς ανθρώπους.

Οι άνθρωποι θα κατανοήσουν τα μηνύματά σας αν μιλήσετε για πράγματα που πραγματικά συνέβησαν.





Τα μηνύματά σας θα πρέπει

- να είναι σαφή

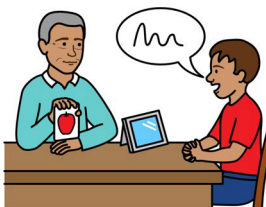


- να είναι αληθινά

- να είναι χρήσιμα.



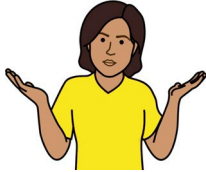
Μοιραστείτε πραγματικές ιστορίες για να βοηθήσετε τους ανθρώπους να κατανοήσουν και να θυμούνται σημαντικά μηνύματα.



Για παράδειγμα, μοιραστείτε ιστορίες σχετικά με το πώς οι ηλικιωμένοι είναι καλοί εργαζόμενοι.

## ΕΠΙΚΕΝΤΡΩΘΕΙΤΕ ΣΤΙΣ \*ΛΥΣΕΙΣ\* ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΌ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Ο κόσμος θα ακούσει τα μηνύματά σας αν  
μιλάτε για



- το πρόβλημα

**και**



- τη λύση.

Λύσεις σημαίνει πώς να διορθώσετε προβλήματα.



Για παράδειγμα, μπορείτε να δείξετε στους  
ανθρώπους τρόπους να λύσουν το πρόβλημα  
του ηλικιακού ρατσισμού.



## Περισσότερες πληροφορίες

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με το Δίκτυο Πρόληψης Κακοποίησης Ηλικιωμένων της Νότιας Μελβούρνης (Southern Melbourne Elder Abuse Prevention Network).



Τηλέφων 9556 5339



Ιστότοπος [eapn.org.au](http://eapn.org.au)



Email [enquiries@eapn.org.au](mailto:enquiries@eapn.org.au)



Αν χρειάζεστε βοήθεια για να ακούσετε ή να μιλήσετε, επικοινωνήστε με την Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης (National Relay Service)



Τηλέφωνο 1300 555 727



Ιστότοπος [communications.gov.au/accesshub/nrs](http://communications.gov.au/accesshub/nrs)



Η Easy Read Australia δημιούργησε αυτό το έγγραφο Εύκολης Ανάγνωσης (Easy Read) το Μάρτιο του 2023 χρησιμοποιώντας Εικονογραφημένα Σύμβολα Επικοινωνίας (Picture Communication Symbols -PCS). Τα PCS και το Boardmaker είναι εμπορικά σήματα της Tobii Dynavox LLC. Όλα τα δικαιώματα προστατεύονται. Χρησιμοποιείται με άδεια. Πρέπει να ζητήσετε άδεια για να χρησιμοποιήσετε τις εικόνες σε αυτό το έγγραφο. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την [easyreadaust.com.au](https://easyreadaust.com.au)