



Tietoisen ikääntymisen tapahtuma

Bootcamp

Ohjaajan opas



PROJECT NUMBER 2020-UK01-KA204-078841

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Sisällys

Johdanto	3
Bootcamp ohjelman pääpiirteet	4
Ehdotetut suunnitelmat tapaamisiin ja toimintojen yleiskatsaus	5
Resurssit	18
Ohjeet työskentelyyn kohderyhmän kanssa	19
Arviointiresurssit	19
Viitteet	19

Johdanto

Bootcamp on kehitetty osana **Mindful Ageing** hanketta, jonka tavoitteena on tukea ikääntyneiden ihmisten tietoisuutta henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tärkeydestä. Tämän rinnalla korostuu eristäytymisen ja muiden henkisten tai fyysisten ongelmien ehkäisemisen merkitys. Ohjelma yleisesti tukee positiivisen ja terveen ajattelutavan ylläpitämistä, kestävyuden rakentamista ja itsestä huolehtimista. Osana hanketta Bootcamp jakaa nämä ideat 2-3 päivän ohjelmalla yli 50-vuotiaiden kohderyhmään kuuluville ihmisille. Bootcamp esittelee positiivisen psykologian interventioita ja mindfulness-tekniikoita, koska monet tutkimukset ovat osoittaneet niiden terveyshyötyjä.

Tämän oppaan **tarkoituksena on tarjota tietoa** bootcamp-ohjaajille osana Mindful Aging -ohjelmaa. Oppaassa on erilaisia aktiviteetteja, joita voidaan toteuttaa Bootcampin aikana. Opas auttaa niiden toteuttamisessa. Tuntisuunnitelmassa on erilaisia ideoita ja aloitteita, joita on kokeiltu ryhmissä aiemmin. Kaiken kaikkiaan oppaan pitäisi auttaa ymmärtämään syvemmin, mistä hankkeessa on kyse ja kuinka Bootcamp voi hyödyttää ihmisiä mindfulnessin ja muiden hyvinvoinnista huolehtimisen tekniikoiden hyödyntämisessä.

Ohjaajat voivat myös viitata oppaaseen selittäessään kurssin perustana olevia asioita - se tarjoaa esimerkkejä toiminnoista, mutta myös selittää niiden merkityksen osoittaen **kokonaisvaltaista lähestymistapaa**.

Bootcamp -ohjelman pääpiirteet

Mindful Aging Bootcamp/tietoisien ikääntymisen tapahtuma on suunniteltu kolmeksi päiväksi seuraavasti (täydellinen, yksityiskohtainen suunnitelma on alla olevassa osiossa):

Päivä 1	<p>Hyvinvointiauditointi: ikääntymisen vaikutusten huomioiminen ja hyvän henkisen hyvinvoinnin merkitys. Varoitusmerkkien tunnistaminen ja positiivisemmän ikääntymisen suunnittelu.</p> <p><u>Sisältää:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Taustaa tietoiselle ikääntymiselle- Heikentyneen mielenterveyden varoitusmerkkejä- Ryhmäkeskustelua mindfulness-harjoitteista, ikääntymisen haasteista ja siitä, kuinka arvostelukykyämme ja ennakkoluulomme vaikuttavat ikääntymiseen- Keskustelua fyysisen terveyden, mielenterveyden ja positiivisen psykologian tärkeydestä- Positiivisen ikääntymisen suunnittelu - Mitä ihmiset voivat tehdä? Kuinka asettaa tavoitteita?- Ikääntymisen vaikutukset- Omien kokemusten jakamista ja vuorovaikutusta toisten kanssa
Päivä 2	<p>Terveen ja positiivisen mielen ja kehon kehittäminen: työkaluja ja tekniikoita tietoiseen ikääntymiseen.</p> <p><u>Sisältää:</u></p> <p>Mindfulness-harjoitukset aivoterveiden parantamiseksi:</p> <ul style="list-style-type: none">- Meditaatio, syvähengitys, rusinaharjoitus, vartalokannaus, mielenkartoitus, aamupäiväkirja, mielialan seuranta <p>Neurolingvistinen ohjelmointi</p> <ul style="list-style-type: none">- Kuinka käyttää NLP:tä ajattelun muuttamiseen ja positiivisemmän lähestymistavan kehittämiseen ikääntymisessä
Päivä 3 (vapaaehtoista osallistujille)	<p>Tämän päivän tulisi sisältää erilaisia käytännönläheisiä harjoituksia, joiden tarkoituksena on antaa osallistujille "maistainen" harjoitteista, joita he voisivat käyttää ja jotka voisivat auttaa heitä suhtautumaan ikääntymiseen aktiivisemmin ja myönteisemmin.</p> <p>Päivä voi sisältää (mutta se on joustava ryhmän tarpeiden/kumppaneiden asiantuntemuksen mukaan):</p> <ul style="list-style-type: none">- Joogatunnit- Fyysisiä harjoituksia

Edellä kuvattu on ehdotelma, jota ohjaajat saattavat haluta muokata osallistujien tarpeiden ja kiinnostuksen kohteiden sekä puhujien tai työpajojen ohjaajien saatavuuden perusteella. Esimerkiksi Iso-Britannian piloteissa kutsuttiin opettajia pitämään Zumba-, TaiChi- ja joogatunteja. Tapahtumassa osallistujat nauttivat tästä teorian ja käytännön yhdistelmästä kaikkina kolmena päivänä, ja useimmat osallistuivatkin Bootcamp-leirin kolmeen päivään (yksi tai kaksi poikkeusta sairauden vuoksi).

Ehdotetut suunnitelmat tapahtumiin ja katsaus toimintaan

Tämä osio tarjoaa yksityiskohtaisen katsauksen Bootcamp-ohjelman kunkin päivän toiminnasta. Jokaiselle toiminnalle tarjotaan aikataulut ja kuvaukset ohjaajan avuksi, mutta ohje on joustava ja mukautettavissa kunkin ryhmän tarpeisiin ja etuihin.

Joukko Powerpoint-dioja ja muita materiaaleja on kehitetty tukemaan Bootcamp-tapaamisten toteuttamista. Katso tämän asiakirjan Resurssit-osiota.

Kesto	PÄIVÄ 1
15 min	<p style="text-align: center;">Tutustumisharjoitus</p> <p>1. Kerro nimesi ja kuvaile itseäsi</p> <p>Tällä menetelmällä osallistujat tutustutetaan toisiinsa, ja se on toimiva myös suurissa ryhmissä. Jokainen osallistuja saa käyttää kolmea avainsanaa esitelläkseen itsensä muille. Se voi olla esimerkiksi ominaispiirre tai harrastus, joka kuvaa itseä. Varsinkin uusien ryhmien kanssa tämä "jäänmurtaja" auttaa tekemään osallistujista toisilleen hieman tutumpia.</p> <p>2. Kaksi totuutta, yksi valhe</p> <p>Tässä toiminnassa osallistujien on vuorotellen ilmaistava 3 asiaa itsestään. Kaksi niistä on totta, yksi on väärä. Pelin tavoitteena on selvittää, mikä kolmesta tosiasiaista on väärä. Asian käsittely:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Esittele tehtävä ryhmälle ja anna kaikille muutama minuutti aikaa ajatella. 2. Pyydä vapaaehtoista aloittamaan kertomalla kolme kokemustaan. Ryhmä työskentelee sitten yhdessä selvittääkseen, mikä väite on väärä, kunnes he löytävät oikean. 3. Kun oikea vastaus on löydetty, seuraava henkilö puhuu ja niin edelleen. 4. Kokoa osallistujat tämän tutustumisharjoituksen lopussa keskustelemaan keskenään, sillä tämä työpaja voi herättää uteliaisuutta ja herättää keskustelua! <p>Viittaus: https://raidboxes.io/fr/blog/online-marketing/online-ice-breakers/ https://www.klap.io/jeux-icebreakers/</p>
30 min	<p style="text-align: center;">Mindful Audit</p> <p>Ohjaaja käyttää auditointilomaketta (katso kohta "Arviointi" alla) kysyäkseen osallistujilta kysymyksiä siitä, miltä heistä tällä hetkellä tuntuu koskien heidän hyvinvointiaan. Nämä samat kysymykset kysytään uudelleen Bootcampin lopussa, jotta havaitaan, onko osallistujien keskuudessa tapahtunut muutoksia tapaamisten jälkeen</p>
15 min	<p style="text-align: center;">Tietoisien ikääntymisen taustaa</p> <p>Esittelyä Mindful Aging -projektista ja kumppaneista sekä yleiskatsaus hankkeen taustasta, miksi se kehitettiin ja aiheen tärkeydestä.</p> <p>Projektissa on käytettävissä PPT-dioja. Näitä voidaan mukauttaa sopiviksi järjestettäviin tapahtumiin.</p>

15-25 min	<p style="text-align: center;">Ryhmäkeskusteluharjoitus</p> <p>Ryhmädialogin tavoitteena on keskustella omasta kokemuksesta, kuunnella muita, kannustaa ryhmää tulemaan yhteen ja rakentamaan ryhmän energiaa ja kollektiivista dynamiikkaa.</p> <p>Ohjaaja aloittaa keskustelun kysymällä osallistujilta, tietävätkö he mitä tietoinen ikääntyminen on ja miten he määrittäisivät sen.</p> <p>Sitten ohjaaja kysyy osallistujilta, tietävätkö he joitain tietoisien ikääntymisen tekniikoita, ja antaa esimerkkejä.</p> <p>Ohjaaja pyytää tarkentamaan annettuja esimerkkejä ja kertomaan, ovatko osallistujat koskaan käyttäneet kyseisiä tekniikoita.</p> <p>Jos he vastaavat myöntävästi, ohjaaja kysyy heidän kokemuksestaan: Minkälainen se oli? Nauttivatko he siitä? Tuntuiko olo paremmalta jälkeinpäin? Tekisivätkö he sen uudelleen?</p> <p>Jos he vastaavat kieltävästi, ohjaaja kysyy, olisivatko he kiinnostuneita yrittämään ja mikä motivoisi heitä tekemään niin.</p> <p>Lopuksi keskustelu päättyy siihen, että ohjaaja pyytää osallistujia pohtimaan, mitä etuja tietoisien ikääntymisen tekniikoilla voi olla.</p> <p>Viittaus: https://pleineconscienceintegrative.com/accueil-2/2-schema-complet-2/</p>
30 min	<p style="text-align: center;">Vuorovaikutteisia pelejä</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tietovisat - Sudoku - Taiteet ja käsityöt - Palapelit - Shakki
30 min	<p style="text-align: center;">Varoitusmerkkejä mielen hyvinvoinnin heikkenemisestä</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aiheen esittely - Ryhmäkeskustelua

<p>30 min</p>	<p style="text-align: center;">Keskustelua henkisestä terveydestä</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lyhyt esitys henkisestä hyvinvoinnista. - Ryhmäkeskustelua
<p>30 min</p>	<p style="text-align: center;">Positiivisen ikääntymisen suunnittelu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positiivisen ikääntymisen käsitteen tarkastelua. - Vinkkejä positiiviseen ikääntymiseen - Jaa kokemuksesi ja vinkkisi. Ryhmätyö.
<p>60 min</p>	<p style="text-align: center;">Ikääntymisen vaikutukset (katso resurssikohtaa saadaksesi lisätietoja)</p> <p>Ikääntymisen tuomat muutokset – Miten sopeudumme niihin? Avointa keskustelua henkilökohtaisista kokemuksista.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asenteet ikääntymistä kohtaan - mitä mieltä olet ikääntymisestä? - Mikä muuttuu ikääntyessä? - Miten ylläpidät itse lihasvoimaa ja liikkuvuutta? - Paikalliset liikuntamahdollisuudet? - Ravitsemus - keskustellaan lautasmallista ja ravitsemuspyramidista - Miten lautasmalli toteutuu arjessasi? - Miten ruokapyramidin muutos vuonna 2014 on toteutunut ruokailussasi? - Mistä saat kuituja, koetko saavasi riittävästi? - Millaista rasvaa käytät ja missä? - Mitä proteiini lähteitä käytät? - Mistä kasviksista ja hedelmistä pidät? - Uni ja lepo - kuinka paljon unta riittää sinulle? - Mikä auttaa sinua nukahtamaan iltaisin? - Heräiletkö yöllä? - Mielen hyvinvointi - Sosiaaliset suhteet - Mielekästä tekemistä - Vinkkejä muistin virkistämiseksi - Millä keinoin rauhoitat mieltäsi?
<p>20 min</p>	<p style="text-align: center;">Päivä 1 päätös - palaute</p> <ul style="list-style-type: none"> - Päivä päättyy Mindfulness-harjoitukseen - Palautteen kerääminen

Kesto	PÄIVÄ 2
1 tunti	<p style="text-align: center;">Tutustumisharjoitus – World Café -konsepti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aloita päivä "Hengitystilameditaatiolla" - 5 minuuttia - Katso käsikirjoitus Resurssit-osiosta. - Tätä seuraa World Café -tyylinen harjoitus: <p>Laitetaan pöydille kysymyksiä ja osallistujat liikkuvat pöytien välillä keskustellakseen eri kysymyksistä. Osallistujien tulee kokoontua jokaiseen pöytään ja keskustella noin 20 minuutin ajan. Sitten he siirtyvät seuraavaan pöytään. Lopuksi kunkin pöydän edustajan tulee jakaa lopulliset johtopäätökset koko ryhmälle.</p> <p>Pöydät:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mindfulness- Miten ymmärrät mindfulnessin? Jatkokysymykset: Mitä väärinkäsityksiä mindfulnessista on? Mitä hyötyä siitä on? 2. Ikääntyminen- Miten olet kokenut ikääntymisprosessin? Jatkokysymykset: Millaisia kokemuksia sinulla on ollut? Mitkä ovat yleisiä stereotyyppioita ja yleistyksiä ikääntymisestä? Miltä nämä sinusta tuntuvat? 3. Terveelliset elämäntavat – Mikä tekee elämäntavoista terveellisiä? Jatkokysymykset: mitä sinun tulee tehdä terveen elämän ylläpitämiseksi? Mitä teet jo nyt varmistaaksesi, että pysyt terveenä? Mitä termi "terve" tarkoittaa - esim. fyysinen aktiivisuus, mielenterveys, ravitsemus? <p>Katso Resurssit-osiosta lisätietoja World Cafe -istunnon perustamisesta.</p>
	<p style="text-align: center;">Meditaatio/Mindfulness</p> <p>Teoriaa siitä, mitä Mindfulness on, sen hyödyt ja tutkimustietoa kognitiivisista vaikutuksista jne.</p> <p>Lyhyt 3 minuutin video, joka selittää mindfulnessia: https://www.youtube.com/watch?v=mjtfyuTTQFY</p> <p>Lisämateriaalia:</p> <p>TedTALK by Richard J Davidson- 'How Mindfulness Changes the Emotional Life of Our Brains.' https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8</p>

	<p>Tämä video käsittelee 4 ongelmaa, joita mindfulness voi auttaa ratkaisemaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Häiritsevät elämäntilanteet 2. Yksinäisyys 3. Negatiivinen "itsepuhuminen" ja masennus 4. Elämän merkityksen ja tarkoituksen menettäminen <p>17 minuutin video, keskustelu neuroplastisuudesta alkaa 13:30 minuutin kohdalla. Katso TED-puheen viimeiset neljä minuuttia. Puhe päättyy 1 minuutin harjoitusjaksoon lopussa. Osallistujat voivat harjoitella tätä.</p> <p>Tutkimus: Peter Malinowski, Adam W. Moore, Bethan R Mead and Thomas Gruber:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tutkimus 55-75-vuotiaista osallistujista. Osallistujat jaettiin satunnaisesti 8 viikon hengitystietoisuuden harjoitusryhmään. Ennen ja jälkeen harjoitusjakson osallistujat suorittivat harjoituksia, jotka oli suunniteltu mittaamaan kontrolli- ja tunnesäätelyprosesseja. Aivojen aktiivisuutta mitattiin ja tulokset osoittivat, että hieman yli 10 minuutin mindfulness-harjoittelu viisi kertaa viikossa johti merkittäviin parannuksiin käyttäytymis- ja sähköfysiologisissa mittareissa, jotka liittyvät yleiseen tehtävien suorittamiseen. Tämä tarkoittaa, että mindfulnessin harjoittamisella on fyysisiä vaikutuksia aivoihin muuttaen niiden kemikaaleja! - "Kaiken kaikkiaan tulokset osoittavat, että mindfulness-meditaatioharjoitteluun osallistuminen improvisoi tavoitteellisen visuospatiaalisen huomion ylläpitämistä ja voi olla hyödyllinen strategia ikääntymiseen liittyvän kognitiivisen heikkenemisen torjumiseksi." Tutkimusartikkeli löytyy täältä: https://www.researchgate.net/publication/288479759_Mindful_Aging_The_Effects_of_Regular_Brief_Mindfulness_Practice_on_Electrophysiological_Markers_of_Cognitive_and_Affective_Processing_in_Older_Adults <p>Lyhyt Mindfulness-harjoitus – Rusinan syönti harjoitus (katso käsikirjoitus Resurssit-osiosta):</p>
<p>15 min</p>	<p style="text-align: center;">Syvähengitys</p> <p>Ohjaaja antaa osallistujille tietoa tästä toiminnasta. - Lyhyt ppt-esitys</p> <p>Noudata Resurssit-osiosta annettuja syvähengitysharjoituksen ohjeita.</p>

<p>15 min</p>	<p style="text-align: center;">Kehon skannaus Meditaatio</p> <p>Ohjaaja antaa osallistujille tietoa tästä toiminnasta. - Lyhyt esittely.</p> <p>Noudata Body Scan -meditaatiota koskevia tietoja, jotka on annettu Resurssit-osiossa.</p>
<p>15 min</p>	<p style="text-align: center;">Miellekartta</p> <p>Ohjaaja esittelee tapoja, joilla voit laatia miellekartan ja sen jälkeen kaikki osallistujat ohjataan tekemään oma miellekartta.</p> <p>Osallistujat tuottavat oman mielenkartan, joka liittyy heidän ajatuksiinsa/tunteisiinsa/ideoihinsa positiivisesta ikääntymisestä ja siihen, mihin he haluaisivat muutosta.</p>
<p>15 min</p>	<p style="text-align: center;">Aamurutiinit</p> <p>Ohjaaja esittelee tapoja, joilla voit suunnitella aamurutiineihisi hyvän alun päivälle. Sen jälkeen osallistujia pyydetään luomaan oma suunnitelmansa tietoiselle aamurutiinille.</p> <p><u>VAIHEET</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nouseminen ja liikkuminen auttavat herättämään täydellisemmin kuin kuppi kahvia, ja se voi auttaa sinua pysymään hereillä pidempään. Vapaapäivän aloittaminen pienellä liikkumisella auttaa myös sinua saamaan liikuntaa ennen kuin aivosi voivat sitä vastustaa. Olitpa maratonjuoksija tai teet vain muutamia jooga-asentoja, tämä on erittäin tärkeä osa terveellisiä aamuritualeja. 2. Täyden, terveellisen ja monipuolisen aamiaisen on osoitettu parantavan terveellisiä ruokavalintoja koko loppupäivän ajan. Hyvän aamiaisen tulee sisältää hiilihydraattien, terveellisten rasvojen ja proteiinin lähde. Vihannesten sisällyttäminen sinne tänne aamiaisen aikana on hienoa, halusipa ne lisukkeessa tai vihreässä smoothiessa! 3. Vaikka olet luultavasti tottunut tekemään suunnitelmaa, on hyvä tapa oppia priorisoimaan suunnitelmia tehdessäsi. <i>Valitse 1–3 suurta tai tärkeää asiaa, jotka sinun on tehtävä sinä päivänä.</i> Yritä saada ne valmiiksi päiväsi alussa, jotta voit täyttää loppupäiväsi tuottavammin. Tämä olisi hyvä aika aloittaa mindfulness-aamupäiväkirjan pitäminen syvemmän ja rentouttavamman tietoisien aamun kehittämiseksi. Ja tietysti varaa aikaa itsellesi!

20 min	<p style="text-align: center;">Mielialan seuranta</p> <p>Ohjaaja esittelee joitain mielialanseurantamalleja ja pyytää osallistujia seuraamaan arjen mielialaansa tulevalla viikolla.</p>
	<p style="text-align: center;">NLP ja uudelleen kehystäminen</p> <p>Johdatus NLP:hen - mitä se on ja mitä se tarkoittaa?</p> <p>Katso tämä esittelyvideo: https://www.youtube.com/watch?v=8vlcsFJyEXQ Explanation of NLP from co-creator Richard Brandler.</p> <p>Uudelleenkehystämisen -harjoitus: Pyydä osallistujia ajattelemaan negatiivista tilannetta, johon he äskettäin joutuivat. Se saattoi olla jotain niin yksinkertaista kuin että he myöhästyivät julkisessa liikenteessä. Pyydä heitä kirjoittamaan skenaario muistiin. Mikä oli ongelma? Miltä heistä se tuntui? Pyydä heitä sitten harkitsemaan ongelmaa uudelleen ja miettimään tapoja muotoilla se uudelleen positiiviseksi. Tuliko tästä tilanteesta mitään hyvää? Opettikö se sinulle mitään?</p>
	<p style="text-align: center;">Päivän 2 päättäminen - palaute</p>
Kesto	PÄIVÄ 3
	<p style="text-align: center;">“Jäätä murtava” toiminta</p>
	<p>Kolmannen päivän tavoitteena on kehittää käytännön työpaja, jossa pohditaan edelleen, kuinka osallistujat voivat aktivoitua ja osallistua hyvinvointitoimintaan. Ulkopuolisia puhujia voidaan kutsua tai ohjaaja voi haluta perustaa päivän ohjelman oman asiantuntemuksensa/kiinnostuksensa mukaan. Se voi sisältää esimerkiksi joogatunnin, ohjatun meditaation, ravitsemustietoutta tai TaiChi-kokeiluharjoituksen.</p>
<p style="text-align: center;">Bootcamp -tapahtuman lopetus – Arviointi ja palaute</p> <p style="text-align: center;">(Arviointilomakkeet, katso "Arviointi" alla)</p>	

Resursseja

Mindful Aging -hankkeessa on kehitetty materiaaleja tukemaan Bootcamp-ohjelman toteuttamista. Ne löytyvät tämän asiakirjan liitteistä.

Materiaalit:

- Täysi sarja Powerpoint-dioja, jotka kattavat jokaisen päivän aiheet
- Tietolähde "Ikääntymisen vaikutukset".
- Hengitysharjoituksen ohje
- World Cafe -toimintaohje
- Mindfulness syöminen, rusinaharjoitus, ohjeistus
- Syvä hengitysharjoitus
- Body Scan -meditaatio-ohje
- Miellekartan teko-ohje
- Uudelleenkehystäminen, ohje harjoitukseen

Ohjeet työskentelyyn kohderyhmän kanssa

On monia asioita, jotka on otettava huomioon työskennellessä yli 50-vuotiaiden, erityisesti heikommassa asemassa olevien ryhmien, kanssa. Seuraavat tekijät voivat olla riski (mutta ei välttämättä) sosiaaliseen eristäytyneisyyteen, esim. alhaisilla tuloilla/ alhaisilla sosioekonomisilla alueilla asuvat ihmiset; etnisistä vähemmistöryhmistä; LGBTQ+-ryhmistä ja vammaisyhteisöjen jäsenistä.

Kohderyhmän kanssa työskennellessä on ensiarvoisen tärkeää ottaa huomioon tekijät, jotka voivat rajoittaa yksilön mahdollisuuksia osallistua kaikkeen Boot Campin toimintaan. Jos esimerkiksi pyydät osallistujia ilmoittamaan, onko heillä esteettömyysongelmia ennen Boot Campiin osallistumista, se auttaa sinua

tarvittaessa valmistautumaan. Ohjaajien tulisi antaa ihmisille mahdollisuus jättäytyä pois joistain ohjelman osista sen lisäksi, että he tarjoavat vaihtoehtoisia tapoja osallistua.

Lisäksi kannattaa valmistaa vaihtoehtoisia harjoituksia kaikille fyysisille toiminnoille, jotta osallistujat, jotka eivät pysty tai kokevat epämukavaksi osallistua fyysiseen tai rasittavaan harjoitteluun, eivät jää pois. Vaihtoehtoisiin aktiviteetteihin voisi kuulua Mindful -väriyustehtävien tai palapelien tarjoaminen. Joitakin toimintoja voidaan muokata yksilöllisten tarpeiden mukaan, esimerkiksi yksinkertaisia venyttelyjä tai tuoliharjoitusrutiineja.

Toinen huomioitava asia on, että jotkin keskustelunaiheet voivat olla arkaluonteisia joillekin henkilöille. Erityisesti mielenterveyden kaltaiset aiheet. Näitä asioita käsiteltäessä on tärkeää seurata keskustelua tarkasti ja varmistaa, että ryhmäkeskustelu kaikki osallistujat huomioivaa. Istunnon alussa kannattaa asettaa perussäännöt, jotta ongelmia ei synny. Toisinaan saattaa tulla tilanteita, joissa on tarpeen ohjata osallistujia asiantuntijan luo.

Lopuksi, työskentely erilaisten ryhmien kanssa voi olla haastavaa; osallistavina ohjaajina haluamme myös välttää ikääntyneiden leimaamista, koska jotkut saattavat olla erittäin aktiivisia ilman ikään liittyviä ongelmia. He voivat olla sosiaalisesti taitavia sekä heillä voi olla vahva sosiaalinen verkosto ja he ovat ehkä edelleen työkykyisiä ja kognitiivisesti teräviä. On myös tärkeää muistaa, että vaikka työskentelemme täällä kohderyhmän "50+ aikuiset" kanssa, 55-vuotiaan ja 75-vuotiaan välillä on suuri ero. Kaikki tapaamiset ja aktiviteetit tulee suunnitella tätä silmällä pitäen ja mukauttaa ne ryhmän ja sen sisällä olevien yksilöiden mukaan. Ohjaajina meidän on mukautettava lähestymistapaamme personoimaan vuorovaikutustamme kaikkien osallistujien kanssa ja toimimaan tilanteissa sensitiivisesti. Mindful Aging -projekti arvostetaan ikääntyviä ja ikääntyneitä ihmisiä ja tätä filosofiaa noudatamme kaikessa viestinnässämme oppijoiden kanssa.

Arviointimenetelmät

Jotta voidaan arvioida Boorcamp tapahtuman hyötyjä osallitujille, kehitettiin seuraavat arviointimenetelmät:

1/ Mindfulness-auditointilomake – tätä käytetään, jotta saadaan parempi käsitys osallistujien ymmärryksestä Mindfulnessista, positiivisesta psykologiasta ja aktiivisesta ikääntymisestä Bootcampin alussa. Osallistujat arvioivat tunteitaan useissa kysymyksissä ja täyttävät sitten uudelleen Bootcampin lopussa lomakkeen. Auditointilomakkeella voidaan seurata, onko osallistujien mielestä näitä alueita koskevia muutoksia tapahtunut koulutuksen seurauksena. Tarkastuslomake löytyy liitteestä 1.

2/ Tapahtuman arviointilomake täytetään jokaisen päivän lopussa, jotta saadaan kerättyä kattavaa palautetta. Tämä lomake löytyy liitteestä 4.

3/ Lopullinen arviointilomake täytetään Bootcampin lopussa. Tämä lisää tapaamisten arviointeja ja tällä pyritään keräämään lisää tietoa Bootcampin vaikutuksista. Tämä lomake löytyy liitteestä 4.

Viittauksia

- [*Elderly Breathing Exercises for Seniors – ELDERGYM®*](#)
- [*Body Scan Meditation \(Greater Good in Action\).*](#)
- [*Healey, T. \(2021, November 16\). A 10-Minute Full Body Scan Meditation. Mindful.*](#)

- [Mental Health Delta Division. \(2021, August 28\). *Interactive Games in Support of Mental Health.*](#)