



Mindful Ageing

FEBRUARY 2023, ISSUE 3

UUTISKIRJE

"Sillä ei ole väliä kuinka kauan elämme, vaan kuinka"
Philip James Bailey

PÄIVITYKSIÄ HANKEMAIDEN TAPAHTUMISTA

Meillä on ilo ilmoittaa, että kaikki hankekumppanit ovat suorittaneet yhden pilottikierroksen Boot Camp- ja tukiryhmistä. Boot Camp oli kolmen päivän tapahtuma, joka oli suunnattu yli 50- vuotiaille. Tapahtuman ohjelma liittyi hyvinvointiin, positiiviseen ikääntymiseen, mindfulnessiin ja terveyteen. Tukiryhmien tavoitteiden asettaminen pohjautui Inova Consultancy's award winning circles™-metodologiaan. Yhteistyökumppanit Isossa-Britanniassa, Suomessa ja Ranskassa ovat suorittaneet onnistuneesti molemmat pilotoinnit Boot Camp- ja tukiryhmistä.

Hankeessa on kehitetty ilmainen Mindful Aging E-Learning -verkkoalusta, jotta käyttäjillä olisi mahdollisuus oppia positiivisesta ikääntymisestä ja mindfulnessista sekä muodostaa yhteys samanhenkisiin ihmisiin.

Siirry tästä Mindful Ageing -alustalle sa adaksesi lisätietoja projektista ja kehittääksesi taitojasi edelleen osoitteessa: <https://mindfulageing.eu/e-learning>.

OSALLISTUJIIEN PALAUTETTA

Mitkä ovat kolme pääasiaa, jotka olet oppinut osallistuessasi Boot Campiin?

"Tavoitteet ovat mahdollisuuksia elämässä ja ne ovat rajattomat." – Bulgaria

"Hetkessä eläminen, rajoitusten tietäminen ja hyväksyminen – itseni arvostaminen ihmisenä. Sopeutuminen uuteen elämäntapaan ikääntyessä, jotta voi nauttia elämästä täysin" - Iso-Britannia

Mitä muuttaisit Boot Camp -prosessissa?

"Pidin todella koko prosessista. Joskus minusta tuntui, että voisimme tehdä asioita hieman enemmän aikaa, mutta kaikki oli hienoa." - Iso-Britannia

"Mielestäni ei mitään. Boot Camp oli hyvin tasapainoinen kaikilla osa-alueilla ja oli hyvä johdatustasellisille alueille, joissa saattaa haluta olla enemmän mukana" - Iso-Britannia

Mitä ottaisit pois tai aiot toteuttaa tapaamisista?

"Yritän harjoitella enemmän mindfulnessia. Tulen olemaan tietoisempi siitä, kuinka ajatukset voivat vääristää todellisuutta. Harrastan enemmän joogaa ja tai chita." -Iso-Britannia

"Jatkan kävelyä, mutta sovitan tavoitteeni terveyteni ja sään mukaan." – Ranska

Kuinka motivoituneeksi tunnet itsesi jatkamaan ryhmässä asettamiasi tavoitteita?

"Olin jo asettanut itselleni tavoitteita ennen tapaamisia, nyt tunnen voivani saavuttaa ne." -

Kreikka

"Meditaatio auttoi minua, joten harjoittelen sitä uudelleen." – Ranska

Lisäkommentteja

"Erittäin hyvät tapaamiset. Olen jo aktiivinen terveyteni ja hyvinvointini suhteen, mutta silti koin oppineeni paljon. Ohjaajien laatu ja lähestymistapa oli iso tekijä. Suosittelisin sitä kaikille. Ei liikaa suunnattu vanhemmille/vanhuksille, mikä oli hyvä. Ei saanut minua tuntemaan oloni vanhaksi. Sopisi kaiken ikäisille." - Iso-Britannia



Tietoisien ikääntymisen verkko-oppimisalusta

Verkko-oppimisalusta sisältää verkossa työkalupakin ikääntyville, yksityishenkilöille ja tukityöntekijöille. Alustan avulla käyttäjät ymmärtävät, kuinka käyttää mindfulnessia, hypnoosia ja monia muita menetelmiä, jotka auttavat tukemaan itsetuntoa sekä fyysistä ja henkistä terveyttä. Klikkaa tästä rekisteröityäksesi!

Verkko-oppimisalustan yleiset tavoitteet

- Tarkastella kuinka ylläpitää positiivista ja tervettä ajattelutapaa.
- Oppia erilaisista menetelmistä, kuten Mindfulness, meditaatio ja neurolingvistinen ohjelmointi (NLP).
- Ottaa selvää hyvän ravinnon ja liikunnan tärkeydestä.

TULEVAA...

Bulgarialaiset ja kreikkalaiset kumppanit pilotoivat Boot camp- ja tukiryhmän toista kierrosta keväällä 2023.

PARTNERS

