



Tietoisen ikääntymisen tapahtuma (Bootcamp)

Osallistujan materiaali

PROJECT NUMBER 2020-UK01-KA204-078841



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

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
Yhteistyorganisaatiot	4
Aiempien osallistujien kokemuksia	5
Tietoinen ikääntyminen -kurssin verkkoalusta	5
Bootcamp ohjelman pääpiirteet	6
Osallistujasopimus	8
Eesityksen diat	8
Tietoisen ikääntymisen -kurssin työkirja	9
Arviointiresurssit	18
Yhteystiedot	18

Johdanto

Mindful Aging Bootcamp/tietoisien ikääntymisen tapahtuma on kehitetty osana hanketta, jonka tavoitteena on tukea yli 50-vuotiaita aikuisia tiedostamaan henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tärkeys. Tämän rinnalla korostuu eristäytymisen ja muiden henkisten tai fyysisten ongelmien ehkäisemisen merkitys. Ohjelma tukee positiivisen, terveen ajattelutavan ylläpitämistä, haasteista selviytymiskykyä ja itsestä huolehtimista.

Bootcamp on 2-3 päivää kestävä tietoisien ikääntymisen tapahtuma, joka esittelee positiivisen psykologian keinoja ja mindfulness-tekniikoita, jotka voivat edistää kehon ja mielen hyvinvointia. Lisäksi se tarkastelee monia muita aktiviteetteja, jotka voivat antaa motivaatiota ja ideoita pysyä aktiivisena ihmisen ikääntyessä.

Tämän oppaan tavoitteena on **antaa tietoja** tietoisien ikääntymisen tapahtuman oppijoille ja osallistujille. Opas antaa käsityksen siitä, mitä on odotettavissa seuraavien 2–3 päivän aikana. Opas tarjoaa käytännön työkaluja pohtia ideoita ja toimintoja, joita kurssilla käsitellään ja miten niitä voidaan toteuttaa. Lukijat voivat myös tarkastella tämän oppaan liitteessä olevia materiaaleja, jotka voivat auttaa ymmärtämään paremmin ohjelman **kokonaisvaltaista lähestymistapaa**. Mukana on myös vuorovaikutteisia osia, kuten työkirjaosio.

Lisätietoja projektista on osoitteessa:

Verkkosivu: <https://mindfulageing.eu/>

Facebook -sivu: <https://www.facebook.com/MindfulAgeingEU>

Kumppanijärjestöme:

Mindful Aging hankkeessa on mukana yhteistyökumppaneita kuudesta organisaatiosta ympäri Eurooppaa:



Inova Consultancy, United Kingdom



BICC, Germany



CCS, Ireland



IED, Greece



E-Seniors, France

Aikaisempien osallistujien kokemuksia:

Mindful Aging tietoisien ikääntymisen tapahtuma on järjestetty kahtena pilottina kaikissa yhteistyömaissa. Katso täältä, mitä muut osallistujat ovat sanoneet ohjelmasta!

“Mielenkiintoista osallistua, kiitos!”

“Hyvät vetäjät!”

“Lähes kaikkia harjoituksia toteutan tai ainakin kokeilen kotona.”

Kuvia Tietoisien ikääntymisen kurssista:



Tietoisien ikääntymisen verkkoalusta

Osana Mindful Aging -projektia on kehitetty myös oppimisalusta verkkoon, jossa voi oppia lisää tietoisesta ikääntymisestä ja kaikista kurssilla käsitellyistä aiheista, sekä kokeilla verkossa pelejä ja erilaisia aktiviteetteja sekä saada lisää vinkkejä, jotta pysyisi terveenä ja aktiivisena.

Rekisteröidy alustalle osoitteessa:

<https://mindfulaging.lykio.com/>

Bootcamp-ohjelman pääpiirteet

PÄIVÄ 1 "Hyvinvoinnin tarkastelu"	
Ensimmäisenä päivänä tutkimme ikääntymisen mahdollisia vaikutuksia kehoon ja mieleen, mitä tarkoitetaan "aktiivisella ikääntymisellä". Lisäksi teemme omat "hyvinvointiarvioinnit", joissa pohdimme tämänhetkisiä asenteitamme ikääntymiseen.	
Tervetuloa ja tutustuminen	Osallistujat toivotetaan tervetulleeksi tapahtumaan ja tutustutaan pelaamalla "jäänmurtajapeliä" - "Kaksi totuutta, yksi valhe".
Oman "hyvinvoinnin tarkastelun" suorittaminen	Osallistujat täyttävät lyhyen "Wellbeing Audit"-lomakkeen. Lomake sisältää hyvinvointia kuvaavia väittämiä, joissa tarkastellaan, kuinka aktiivisia ja tietoisia olemme tällä hetkellä jokapäiväisessä elämässämme. Lomake täytetään uudelleen tapahtuman lopussa, jotta on mahdollista pohtia Bootcamp-toimintojen aiheuttamia muutoksia.
Tietoisesta ikääntymisen taustaa	Lyhyt johdatus hankkeen tarkoitukseen, tavoitteisiin ja sisältöön.
Ryhmäkeskustelu	Keskustelua tietoisesta harjoittelusta, ikääntymisen haasteista ja siitä, kuinka arvostelukykymme ja ennakkoluulomme vaikuttavat ikääntymiseen.
Varoitusmerkkejä heikentyvästä mielenterveydestä	Esitys siitä, kuinka tunnistaa heikentyvään mielenterveyteen johtavia merkkejä.

Keskustelua henkisestä hyvinvoinnista	Keskustelua fyysisen terveyden, mielenterveyden ja positiivisen psykologian tärkeydestä.
Positiivisen ikääntymisen suunnittelu - Mitä ihmiset voivat tehdä? Kuinka asettaa tavoitteita?	Esitys positiivisesta ikääntymisestä.
Ikääntymisen vaikutuksia	Esitys aiheesta ja keskustelua ikääntymisen vaikutuksesta ihmiseen.
Avointa keskustelua henkilökohtaisista kokemuksista	Henkilökohtaisten kokemusten jakaminen ja vuorovaikutusta toisten kanssa.
Päivän 1 päätös - Palaute	Osallistujien palaute ja vaikutelmat.
PÄIVÄ 2 “Terveen ja positiivisen mielen sekä kehon kehittäminen”	
Toisena päivänä keskitymme Mindfulness -harjoitteisiin, joita voidaan käyttää tukemaan terveellistä ja aktiivista elämäntapaa. Lisäksi tutustutaan neurolingvistiseen ohjelmointiin (NLP), jota voidaan käyttää positiivisemmän asenteen kehittämisessä ikääntymistä kohtaan.	
Lämmittelyä	Aloitamme lyhyellä hengitysharjoituksella.
World Cafe Session	Tässä istunnossa käytämme "World Cafe" -konseptia keskustellaksemme ja jakaaksemme ideoita ikääntymisestä ja Mindfulnessista rennossa, epävirallisessa ja luovassa ilmapiirissä.
Meditaatio/Mindfulness	Tässä osiossa esittelemme, mitä Mindfulness on ja miten se voi tukea hyvinvointia vanhetessamme. Kokeilemme yksinkertaisia Mindfulness- ja meditaatioharjoituksia.
Miellekartat ja aamupäiväkirja	Tarkastelemme miellekarttoja ja aamupäiväkirjaa ja kuinka nämä harjoitukset sopivat Mindfulness-käytäntöön.
Mielen hyvinvoinnin aktiviteetteja	Tässä osiossa osallistujilla on mahdollisuus kokeilla erilaisia aktiviteetteja, jotka voivat virkistää aivojamme!

NLP ja uudelleenkehystys	Tässä osiossa tutkimme joitain NLP-teorioita ja sitä, kuinka ne voivat auttaa meitä ajattelemaan uudelleen asenteitamme ikääntymistä kohtaan.
Päivän 2 päätös - Palaute	Osallistujien palaute ja vaikutelmat.
PÄIVÄ 3 “Aloitetaan!”	
Kolmantena päivänä tarjoamme erilaisia aktiviteetteja ja toimintoja, joiden avulla voi kokeilla uusia tapoja pitää keho ja mieli terveenä ja aktiivisena!	
Aktiviteetit	Tänään keskitytään tekemiseen! Kun otetaan huomioon kahden viime päivän aikana tarkastelemamme asiat, tämän ohjelman viimeisen päivän tavoitteena on tarjota mahdollisuuksia kokeilla uusia aktiviteetteja tai tutkia ideoita edelleen. Päivä voi sisältää esim.: Jooga, Tai Chi, ravitsemuskeskustelut ja Zumba!
Tulevaisuuden suunnittelu	Tässä viimeisessä päivässä osallistujia rohkaistaan pohtimaan käytäntöjä ja aktiviteetteja, joita he haluaisivat tehdä, ja asettamaan tavoitteita hyvinvoinnin edistämiseksi.
Arviointi ja palaute	Osallistujien palaute ja vaikutelmat - Kyselylomake

Osallistujasopimus

Tietoisien ikääntymisen tapahtuma on osa Mindful Ageing/Tietoinen ikääntyminen -projektia, jota rahoittaa Euroopan komission Erasmus Plus -ohjelma.

Osallistumalla kurssille hyödyt suoraan tästä rahoituksesta. Saadaksesi lisätietoja siitä, mitä tämä tarkoittaa, olemme kehittäneet osallistujasopimuksen, jonka pyydämme kaikkia osallistujia lukemaan ja allekirjoittamaan ohjelman alussa.

Katso sopimus liitteestä 1.

Eesityksen diat

Vaikka kurssi on suunniteltu mahdollisimman vuorovaikutteiseksi, tapahtuman aikana ohjaajasi käyttää Powerpoint-dioja keskustellakseen teoriasta ja taustasta, joita käytämme ja joista keskustelemme.

Kopio diamonisteesta löytyy liitteestä 2.

Tietoisen ikääntymisen kurssin työkirja

Seuraavilla sivuilla voit tehdä muistiinpanoja kurssin aikana ja asettaa itsellesi tavoitteita tai toimintaehdotuksia sisällyttääksesi Mindfulness-käytäntöjä jokapäiväiseen elämääsi.

Muistiinpanojani, Päivä 1

Asia, josta olen nauttinut tänään eniten, on:

Tästä päivästä otan mukaani kolme asiaa:

Minua kiinnostavat asiat:

Tärkeitä muistettavia asioita:

Muita muistiinpanoja:

Muistiinpanojani, Päivä 2

Asia, josta olen nauttinut tänään eniten, on:

Tästä päivästä otan mukaani kolme asiaa:

Minua kiinnostavat asiat:

Tärkeitä muistettavia asioita:

Muita muistiinpanoja:

Muistiinpanojani, Päivä 3

Asia, josta olen nauttinut tänään eniten, on:

Tästä päivästä otan mukaani kolme asiaa:

Minua kiinnostavat asiat:

Tärkeitä muistettavia asioita:

Muita muistiinpanoja:

Minun tavoitteeni

Toivomme kaikille Mindful Aging tietoisien ikääntymisen tapahtumaan osallistujille, että he voisivat soveltaa oppimaansa käytäntöön terveellisemmän ja positiivisemmän ikääntymisen rakentamiseksi. Pyydämme sinua käyttämään tätä osiota asettaaksesi itsellesi tavoitteita, jotka auttavat sinua ylläpitämään näissä päivissä aloittamaasi terveyden edistämistä.

Tavoitteiden asettamisessa auttaa, että ne ovat:

- Erityisiä sinulle
- Mitattavissa olevia
- Saavutettavissa olevia
 - Asiaankuuluvia
 - Aikataulutettuja

Esimerkiksi: "Asetan itselleni muistutuksen meditoida joka aamu 10 minuuttia, jotta voin tyhjentää mieleni ja tuntea olevani valmis tulevaan päivään".

Tavoitteet, jotka haluan asettaa itselleni Tietoinen ikääntyminen -tapahtuman jälkeen, ovat:

TAVOITTEET

Fyysiset

Henkiset

Sosiaaliset

Älylliset

Arviointiresurssit

Koska kyseessä on rahoitettu ohjelma, palautteesi on meille tärkeää. Ole hyvä ja täytä arviointilomakkeet jokaisen tapahtuman jälkeen ja Bootcampin lopussa, jotta voimme edelleen parantaa tapahtumaan osallistuvien kokemusta!

Katso liitteet 2 ja 3.

Yhteystiedot

Lisätietoja Mindful Aging/Tietoinen ikääntyminen -ohjelmasta saat osoitteesta <https://mindfulageing.eu/> tai ota yhteyttä:

UK: cusher@inovaconsult.com

Bulgaria: plamenpvt@gmail.com

France: agathe.larmor.eseniors@gmail.com

Finland: virpi.valimaa@vamk.fi & helena.leppanen@vamk.fi

Greece: ekarathanasi@ied.eu