



Mindful Ageing

KESÄKUU 2023, NUMERO 4

UUTISKIRJE

“Vasta astuttuanne mukavuusalueenne ulkopuolelle
alatte muuttua, kasvaa ja muovautua”
— Roy T. Bennett

UPDATES FROM THE PARTNERSHIP

Mindful Ageing -projekti päättyy elokuun lopussa ja meillä on ilo tarjota luettavaksesi tämä viimeinen uutiskirje. Yli 300 yli 50-vuotiasta ihmistä on hyötynyt osallistumisesta Boot Campeihin, tukiryhmiin ja tapahtumiin, joissa heitä opastettiin käyttämään hankemateriaaleja verkossa.

Boot Camp (Tietoisien ikääntymisen tapahtuma) koostui kolmen päivän koulutusohjelmasta, joka käsitteli hyvinvointia, positiivista ikääntymistä, mindfulnessia, terveyttä ja hyvinvointia. Tukiryhmät keskittyivät tavoitteiden asettamiseen käyttäen menetelmää, joka perustui Inova Consultancy palkittuun circles™ metodologiaan.

Lisäksi olemme julkaisseet ilmaisen Mindful Ageing -verkkoalustan, jossa ihmiset voivat oppia positiivisesta ikääntymisestä ja mindfulnessista ja olla yhteydessä samanhenkisiin ihmisiin!

Rekisteröidy Mindful Ageing -alustalle täällä saadaksesi lisätietoja projektista ja kehittääksesi tietoisien ikääntymisen taitojasi: https://mindfulageing.eu/e-learning_

OSALLISTUJIIEN PALAUTETTA

Mitkä ovat kolme tärkeintä asiaa, jotka olet oppinut osallistuessasi Boot Campiin?

"Ole itsellesi armollinen, voit aina aloittaa uudelleen huomenna, muista juoda vettä päivittäin." -

Suomi

"Eläminen hetkessä, tietäen ja hyväksyen mahdolliset rajoitukset - arvostaen itseäni ihmisenä. Sopeutuminen uuteen elämäntapaan ikääntyessä nauttimaan elämästä täysin." - Yhdistynyt kuningaskunta

Mitä muuttaisit Boot Campin järjestämisessä?

"Keskustelut olivat hyvin rikastuttavia ja rakentavia. Työskentelimme pienissä ryhmissä ja se oli hyvin antoisaa. Selkeää, kokonaisvaltaista työtä. Kaksi hyvin intensiivistä päivää, hyvässä ilmapiirissä." - Ranska

"En mitään. Mielestäni Boot Camp oli hyvin tasapainoinen kaikilla osa-alueilla ja johti hyvin alueille, joista haluaa mahdollisesti oppia enemmän." - Yhdistynyt kuningaskunta

Mitä poistaisit tapahtumasta? Mitä oppia otat mukaasi tapahtumasta?

"Hyvin suunniteltu. Monipuolista toimintaa. En ole koskaan aiemmin harrastanut joogaa, joten nautin siihen tutustumisesta - saatan alkaa harrastaa joogaa!" - Yhdistynyt kuningaskunta

"Meditaatio, negatiivisen ajattelun kääntäminen positiiviseksi, on ok tarkastella tavoitteita." - Ranska

Kuinka motivoitunut olet jatkamaan tavoitteita, jotka olet asettanut itsellesi ryhmän aikana?

"Olen hyvin päättäväinen jatkamaan asettamieni tavoitteiden kanssa." - Kreikka

"Ehdottomasti motivoitunut jatkamaan. Erittäin hyödyllisiä tapaamisia ja ohjaajamme erinomaisia puheita" - Bulgaria

Muuta

"Olen aika pohdiskeleva, joten minulla on paljon ajateltavaa ja prosessoitavaa. Ihailen suuresti muita ryhmän naisia ja heidän kykyään tukea ja olla ystävällinen kaikille muille ryhmän jäsenille. yleensä nautin todella ryhmäistunnoista - olisi hienoa, jos he voisivat jatkaa" - Yhdistynyt Kuningaskunta

MINDFUL AGEING FINAL CONFERENCE EVENT



Vaikuttavassa Channing Hallissa Sheffieldissä, Englannissa järjestettiin kesäkuussa Mindful Ageing -lopputapahtuma, joka oli hyvinvoinnin juhla. Tapahtumaan osallistui yli 60 ihmistä, jotka olivat enimmäkseen 50-vuotiaita tai sitä vanhempia.



Konferenssi tarjosi monenlaista toimintaa vastatenosallistujien moninaisiin tarpeisiin ja kiinnostuksen kohteisiin.



Ohjelmaan kuului vuorovaikutteisia lämmittelyharjoituksia, kuten Mindful People Bingo, joka auttoi osallistujia tutustumaan toisiinsa paremmin.



Lisäksi järjestettiin tutustumista Zumbaan, joogaan ja mindfulnessiin, jolloin osallistujat pääsivät kokeilemaan uusia aktiviteetteja ja tutkimaan erilaisia tapoja edistää hyvinvointiaan.

Osallistujilta saatu palaute oli erittäin positiivista; 80 % heistä arvioi tapahtuman organisoinnin "erinomaiseksi". Lisäksi yli 86 % osallistujista arvioi ohjauksen erinomaiseksi, mikä korostaa istuntoja johtavien henkilöiden taitoa ja asiantuntemusta.

Lisäksi 83 % osallistujista ilmaisi tyytyväisyytensä tapahtuman sisältöön ja järjestämistapaan, mikä osoitti tapahtuman onnistuneen osallistujien tarpeiden ja odotusten täyttämässä.

Kaiken kaikkiaan Mindful Ageing -lopputapahtuma oli hyvin organisoitu ja mukaansatempaava tapahtuma, joka tarjosi osallistujille tilaisuuden oppia, tutustua muihin ihmisiin ja edistää hyvinvointiaan.

A large, stylized version of the Mindful Ageing logo is centered on a background with a soft, multi-colored gradient (purple, pink, orange, green). The logo consists of the word "Mindful" in a light green font above "Ageing" in a dark grey font, with a small green leaf-like graphic to the right of the "g".

Ranskassa...

100% osallistujista lähti tapahtumasta ymmärtäen mindfulnessin merkityksen

"Koko prosessi oli rakentava."



100% osallistujista suosittelisi ohjelmaa

Suomessa...

Tapaamisten loputtua osallistajat jakoivat toisilleen yhteystietonsa jatkaakseen tapaamisia myös tulevaisuudessa.

100% osallistajat kokivat ohjelman interaktiiviseksi ja heidän tarpeisiinsa sopivaksi

Bulgariassa...

100% piti vertaistukea hyödyllisenä asettaessaan itselleen tavoitteita tietoiseen / aktiiviseen ikääntymiseen



80%

would recommend the support groups to a friend.

"Rehellinen keskustelu on ollut tukiryhmien paras osa minulle".

...ja Yhdistyneessä kuningaskunnassa

100% osallistajat olivat erittäin tyytyväisiä tapahtuman järjestämiseen ja ohjaajien viestintään koko tapahtuman ajan.





Mindful Ageing verkkoalusta

Verkkoalusta sisältää ikääntyville ja tukityöntekijöille kehitetyn online-työkalupakin. Alustan avulla käyttäjät voivat ymmärtää, miten käyttää mindfulnessia, hypnoosia ja erilaisia muita menetelmiä, jotka auttavat torjumaan huonoa itsetuntoa ja parantamaan fyysistä ja psyykkistä terveyttä.

Klikkaa [tästä](#) rekisteröityäksesi!

Verkkoalustan yleiset tavoitteet

- Pohtia, miten säilyttää positiivinen ja terveellinen ajattelutapa.
- Oppia menetelmiä, kuten mindfulness, kliininen hypnoosi, meditaatio ja neurolingvistinen ohjelmointi (NLP).
- Tutustua hyvän ravitsemuksen ja liikunnan merkitykseen.

HANKEKUMPPANIT

