



Mindful Ageing

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2023, ΕΚΔΟΣΗ 3

NEWSLETTER

"Σημασία δεν έχει πόσο ζούμε, αλλά πως." Philip James Bailey

ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΕΤΑΙΡΙΚΟ ΣΧΗΜΑ

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ενημερώσουμε ότι έχουμε ολοκληρώσει τα πιλοτικά Boot Camps και ομάδες στήριξης. Τα Boot Camps ήταν τριήμερα εκπαιδευτικά προγράμματα για άτομα άνω των 50, που σχετίζονται με την ευεξία, την θετική γήρανση και την υγεία. Οι ομάδες στήριξης επικεντρώθηκαν στον καθορισμό στόχων, με βάση τη μεθοδολογία των βραβευμένων κύκλων™ της Inova Consultancy. Οι εταίροι στο Ηνωμένο Βασίλειο, τη Φινλανδία και τη Γαλλία ολοκλήρωσαν με επιτυχία και τους δύο γύρους των Boot Camps και των Ομάδων Υποστήριξης.

Η δωρεάν διαδικτυακή πλατφόρμα Mindful Aging E-Learning έχει αναπτυχθεί επιτρέποντας στα άτομα να μάθουν για τη θετική γήρανση και την ενσυνειδητότητα και να συνδεθούν με άλλα άτομα.

Αποκτήστε πρόσβαση στην πλατφόρμα Mindful Aging εδώ για να μάθετε περισσότερα για το έργο και να αναπτύξετε περαιτέρω τις δεξιότητές σας: <https://mindfulageing.eu/e-learning>

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Ποια είναι τα τρία βασικότερα πράγματα που μάθατε από την συμμετοχής σας στα Boot Camp;

"Οι στόχοι ως ευκαιρίες στη ζωή είναι απεριόριστοι." - Βουλγαρία

"Ζώντας τη στιγμή, γνωρίζοντας και αποδεχόμενος τυχόν περιορισμούς - εκτιμώντας τον εαυτό μου ως άτομο. Προσαρμογή σε νέο τρόπο ζωής ενώ γερνάτε για να απολαύσετε τη ζωή πλήρως." - Η.Β.

Τι θα άλλαζες στη διαδικασία του Boot Camp;

"Μου άρεσε πραγματικά η όλη διαδικασία. Μερικές φορές ένιωθα ότι μπορούσαμε να κάνουμε με λίγο περισσότερο χρόνο, αλλά όλα ήταν υπέροχα". - Η.Β.

"Τίποτα. Νομίζω ότι το Boot Camp ήταν καλά ισορροπημένο σε όλους τους τομείς και ήταν ένα καλό προβάδισμα σε τομείς στους οποίους χρειάζονται ενίσχυση." - Η.Β.

Τι θα κρατήσεις ή θα υλοποιήσεις από τις ενότητες;

"Θα προσπαθήσω να εξασκήσω περισσότερη την ενσυνειδητότητα. Θα έχω μεγαλύτερη επίγνωση του πώς οι σκέψεις μπορούν να διαστρεβλώσουν την πραγματικότητα. Θα κάνω περισσότερη γιόγκα και τάι τσι". - Η.Β.

"Θα συνεχίσω με το περπάτημα αλλά θα προσαρμόσω τον στόχο μου ανάλογα με την υγεία μου και τον καιρό". - Γαλλία

Ποια είναι τα κίνητρα σου για να συνεχίσεις με τους στόχους που έχεις θέσει για τον εαυτό σου κατά την διάρκεια της ομαδικής δραστηριότητας;

"Είχα ήδη θέσει τους στόχους μου πριν τις δραστηριότητες, και τώρα νοιώθω ότι μπορώ να τους πετύχω". - Ελλάδα

"Ο διαλογισμός με βοήθησε, άρα θα τον εξασκήσω ξανά". - Γαλλία

Άλλα σχόλια

"Άριστες δράσεις. Με ενδιαφέρει η υγεία και η ευημερία μου, αλλά αισθάνομαι ότι έμαθα ακόμη περισσότερα. Η ποιότητα και η προσέγγιση των συντονιστών ήταν μεγάλος παράγοντας. Θα το συνηθίσω ανεπιφύλακτα σε όλους. Δεν απευθύνονταν πάρα πολλά σε ηλικιωμένους, κάτι που ήταν καλό. Δεν με έκανε να νιώσω γέρος. Αφορούσε όλες τις ηλικίες». - Η.Β.



Mindful Ageing E-Learning Platform

Η πλατφόρμα E-Learning περιλαμβάνει μια ηλεκτρονική εργαλειοθήκη που αναπτύχθηκε για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και τους εργαζόμενους που τους υποστηρίζουν. Η πλατφόρμα επιτρέπει στους χρήστες να κατανοήσουν πώς να χρησιμοποιούν την ενσυνειδητότητα και διάφορες άλλες μεθόδους για την καταπολέμηση της χαμηλής αυτοεκτίμησης και τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Κάντε κλικ εδώ για να εγγραφείτε! <https://mindfulageing.eu/e-learning>

Οι γενικοί στόχοι της E-Learning platform

- Να εξερευνήσετε πώς να διατηρήσετε μια θετική και υγιή νοοτροπία.
- Να μάθετε για εργαλεία όπως η ενσυνειδητότητα, η κλινική ύπνωση, ο διαλογισμός και ο νευρογλωσσικός προγραμματισμός (NLP).
- Ανακαλύψτε τη σημασία της καλής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας.

ΕΠΟΜΕΝΑ ΣΤΑΔΙΑ...

Οι εταίροι από την Βουλγαρία και την Ελλάδα θα κάνουν τον δεύτερο γύρο των πιλοτικών τους bootcamp την άνοιξη του 2023.

ΕΤΑΙΡΟΙ

