



Mindful Ageing

ΙΟΥΝΙΟΣ 2023, ΤΕΥΧΟΣ 4

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

“Μόνο αφού βγεις από τη ζώνη άνεσής σου, αρχίζεις να αλλάζεις, να αναπτύσσεσαι και να μεταμορφώνεσαι.”
— **Roy T. Bennett**

ΝΕΑ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΕΡΓΟ

Το έργο Mindful Ageing ολοκληρώνεται στα τέλη Αυγούστου και είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας παρουσιάσουμε αυτό το τελευταίο ενημερωτικό δελτίο. Πάνω από 300 άτομα ηλικίας 50+ ωφελήθηκαν άμεσα από τη συμμετοχή τους στα Mindful Ageing Bootcamps, τις ομάδες υποστήριξης και τις εκδηλώσεις, ενώ πολλοί είχαν πρόσβαση στο υλικό του προγράμματος μέσω διαδικτύου. Τα Boot Camps αποτελούνταν από ένα τριήμερο εκπαιδευτικό πρόγραμμα σχετικά με την ευημερία, τη θετική γήρανση, την ενσυνειδητότητα, την υγεία και την ευεξία. Οι ομάδες υποστήριξης επικεντρώθηκαν στον καθορισμό στόχων, με βάση τη βραβευμένη μεθοδολογία circles™ της Inova Consultancy. Επιπλέον, εγκαινιάσαμε επίσημα τη δωρεάν διαδικτυακή μας πλατφόρμα Mindful Ageing, η οποία επιτρέπει στα άτομα να μάθουν για τη θετική γήρανση και την ενσυνειδητότητα και να συνδεθούν με συνομήλικούς τους!

Εγγραφείτε στην πλατφόρμα Mindful Ageing εδώ για να μάθετε περισσότερα για το έργο και να αναπτύξετε περαιτέρω τις δεξιότητές σας στη διεύθυνση:
<https://mindfulageing.eu/e-learning>.

ΣΧΟΛΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Ποια είναι τα τρία βασικά πράγματα που μάθατε από τη συμμετοχή σας στο Boot Camp;

"Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας, αύριο μπορείτε πάντα να ξεκινήσετε ξανά" - Φινλανδία

"Να ζω στη στιγμή, να γνωρίζω και να αποδέχομαι τυχόν περιορισμούς - να εκτιμώ τον εαυτό μου ως άτομο. Να προσαρμόζομαι στον νέο τρόπο ζωής ενώ γερνάω για να απολαμβάνω πλήρως τη ζωή". - Ηνωμένο Βασίλειο

Τι θα αλλάζατε στη διαδικασία του Boot Camp;

"Οι ανταλλαγές γνώσεων ήταν πολύ εποικοδομητικές. Εργαστήκαμε σε μικρές ομάδες και ήταν πολύ σημαντικό. Δύο πολύ έντονες ημέρες, σε μια καλή ατμόσφαιρα!" - Γαλλία

"Νομίζω ότι το Boot Camp ήταν καλά ισορροπημένο σε όλους τους τομείς και αποτέλεσε μια καλή καθοδήγηση σε τομείς στους οποίους θέλαμε να εντρυφήσουμε περισσότερο". - Ηνωμένο Βασίλειο

Τι αποκομίσατε και θα εφαρμόσετε από τις συνεδρίες;

"Πολύ καλά σχεδιασμένο. Ποικίλες δραστηριότητες. Δεν έχω ξανακάνει γιόγκα, οπότε απόλαυσα τις δοκιμαστικές συνεδρίες - ίσως αρχίσω να κάνω γιόγκα!" - Ηνωμένο Βασίλειο

"Διαλογισμός, μετατροπή του αρνητικού σε θετικό, είναι εντάξει να αναθεωρείς τους στόχους σου" - Γαλλία

Πόσο κίνητρο νιώθετε να συνεχίσετε με τους στόχους που έχετε θέσει για τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της συνεδρίας;

"Είμαι πολύ αποφασισμένος να συνεχίσω με τους στόχους που έχω θέσει" - Ελλάδα

"Σίγουρα έχω κίνητρο να συνεχίσω. Πολύ χρήσιμες συναντήσεις και συζητήσεις που συντονίστηκαν άριστα από τον συντονιστή μας" - Βουλγαρία

Περαιτέρω σχόλια

"Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, πήρα πολλά για να σκεφτώ και να επεξεργαστώ. Είμαι γεμάτη θαυμασμό για τις υπόλοιπες γυναίκες στην ομάδα και την ικανότητά τους να είναι υποστηρικτικές και ευγενικές προς τις υπόλοιπες. Γενικά απόλαυσα πραγματικά τις συνεδρίες της ομάδας - θα ήταν υπέροχο να μπορούσαν να συνεχιστούν" - Ηνωμένο Βασίλειο

MINDFUL AGEING ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΚΑΙ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΛΗΞΗΣ



Η εκδήλωση λήξης του Mindful Ageing, που πραγματοποιήθηκε στο Ηνωμένο Βασίλειο τον Ιούνιο, ήταν μια γιορτή ευεξίας που συγκέντρωσε πάνω από 60 συμμετέχοντες, κυρίως ηλικίας 50 ετών και άνω, στο εντυπωσιακό Channing Hall στο Σέφιλντ της Αγγλίας.



Το συνέδριο προσέφερε μια σειρά από δραστηριότητες και πόρους που ανταποκρίνονταν στις ποικίλες ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων.



Η ατζέντα περιελάμβανε διαδραστικές ασκήσεις προθέρμανσης, όπως ένα Mindful People Bingo, το οποίο βοήθησε τους συμμετέχοντες να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους.



Υπήρχαν επίσης δοκιμαστικές συνεδρίες για Zumba, γιόγκα και εργαστήρια mindfulness, τα οποία επέτρεψαν στα άτομα να δοκιμάσουν νέες δραστηριότητες και να εξερευνήσουν διαφορετικούς τρόπους για να προάγουν την ευημερία τους.

Τα σχόλια των συμμετεχόντων ήταν πολύ θετικά, με το 80% αυτών να αξιολογεί την οργάνωση της εκδήλωσης ως "εξαιρετική". Επιπλέον, πάνω από το 86% των συμμετεχόντων βαθμολόγησαν με υψηλή βαθμολογία τους συντονιστές, αναδεικνύοντας την ικανότητα και την τεχνογνωσία των ατόμων που διηύθυναν τις συνεδρίες.

Το 83% των συμμετεχόντων εξέφρασε ικανοποίηση για το περιεχόμενο και τον τρόπο διεξαγωγής, υποδεικνύοντας ότι η εκδήλωση ανταποκρίθηκε επιτυχώς στις ανάγκες και τις προσδοκίες τους.

Συνολικά, η εκδήλωση λήξης του Mindful Ageing ήταν μια καλά οργανωμένη και ενδιαφέρουσα εκδήλωση, στην οποία παρουσιάστηκε η πλατφόρμα για τα άτομα να μάθουν, να συνδεθούν και να προωθήσουν την ευημερία τους.

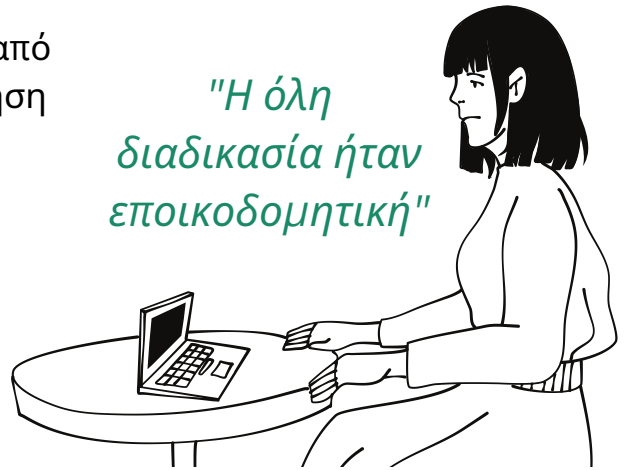
A large version of the Mindful Ageing logo, centered on a background with a soft, multi-colored gradient (purple, pink, orange, green). The logo consists of the word "Mindful" in a light green font above "Ageing" in a dark green font, with a small green leaf-like graphic to the right.

Στη Γαλλία...

100%

των συμμετεχόντων έφυγαν από τη συνεδρία με καλή κατανόηση της σημασίας της ενσυνειδητότητας

"Η όλη διαδικασία ήταν επικοδομητική"



100%

των συμμετεχόντων θα συνιστούσαν το έργο

Στη Φινλανδία...

Στο τέλος των συνεδριών, έκαναν ένα σχέδιο για τη συνέχιση των συναντήσεων στο μέλλον, ανταλλάζοντας τα στοιχεία επικοινωνίας τους.

100%

των συμμετεχόντων θεώρησαν το πρόγραμμα διαδραστικό και σχετικό με τις ανάγκες τους.

Στη Βουλγαρία...

100%

βρήκαν την υποστήριξη από ομότιμους χρήσιμη για να θέσουν στόχους συνειδητής/ενεργητικής γήρανσης για τον εαυτό τους.



Στην Ελλάδα...

80%

θα συνιστούσε τις ομάδες υποστήριξης σε έναν φίλο.

"Η ειλικρινής συζήτηση ήταν για μένα το καλύτερο μέρος των Ομάδων Υποστήριξης"



...και στο Ηνωμένο Βασίλειο

100%

των συμμετεχόντων έμειναν ιδιαίτερα ικανοποιημένοι από την υλοποίηση της εκδήλωσης και την επικοινωνία του συντονιστή καθ' όλη τη διάρκειά της.



Πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης Mindful Ageing

Η πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης περιλαμβάνει μια ηλεκτρονική εργαλειοθήκη με πόρους που έχουν αναπτυχθεί για ηλικιωμένα άτομα και εργαζόμενους υποστήριξης. Η πλατφόρμα επιτρέπει στους χρήστες να κατανοήσουν πώς να χρησιμοποιούν την ενσυνειδητότητα, την ύπνωση και διάφορες άλλες μεθόδους για την καταπολέμηση της χαμηλής αυτοεκτίμησης και τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Κάντε κλικ [εδώ](#) για να εγγραφείτε!

Γενικοί στόχοι της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης

- Εξερευνήστε πώς να διατηρείτε μια θετική και υγιή νοοτροπία.
- Μάθετε για εργαλεία όπως η ενσυνειδητότητα, η κλινική ύπνωση, ο διαλογισμός και ο νευρογλωσσικός προγραμματισμός (NLP).
- Ανακαλύψτε τη σημασία της καλής διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας.

ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ

