

Παραδοτέο 2
Το Mindful Ageing Bootcamp
Υλικό Μαθητή



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

*"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντανάκλα τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν."
[Αριθμός έργου: 2020-1-UK01-KA204-078841]*

Περιγραφή παραδοτέου

Στόχος

Η δράση αυτή θα περιλαμβάνει την ανάπτυξη και την υλοποίηση "Boot Camps" δύο - τριών ημερών για την ευεξία του νου και του σώματος με στόχο την υποστήριξη των ηλικιωμένων ώστε να συνειδητοποιήσουν καλύτερα τη σημασία της ψυχικής ευημερίας και πώς να λάβουν μέτρα για να αποτρέψουν την απομόνωση και την εμφάνιση σοβαρότερων προβλημάτων ψυχικής ή/και σωματικής υγείας στο μέλλον.

Βασισμένο στην ιδέα των γυμναστηρίων, το έργο αυτό θα αναπτύξει την ιδέα να δημιουργήσει ένα πρόγραμμα 2 έως 3 ημερών για να βοηθήσει τους ηλικιωμένους, ηλικίας 50+, να αναπτύξουν μια θετική στάση απέναντι στη γήρανση και να αναπτύξουν τις γνώσεις τους σχετικά με μια σειρά από παρεμβάσεις "θετικής ψυχολογίας" και τεχνικές ενσυνειδητότητας που μπορούν να τους βοηθήσουν να διατηρήσουν ένα υγιές σώμα και μυαλό μέχρι την τρίτη ηλικία, προλαμβάνοντας πιθανά μελλοντικά προβλήματα υγείας καθώς και προβλήματα όπως η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση.

Ως εκ τούτου, η μεθοδολογία κατάρτισης που θα αναπτυχθεί σε αυτό το αποτέλεσμα, θα επικεντρωθεί στη διερεύνηση μιας σειράς βασικών θεμάτων/ασκήσεων που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα, το διαλογισμό κ.λπ. και μπορούν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν και να αναπτύξουν θετική ψυχική ευεξία.

Επιμέρους Στόχοι

Το πρόγραμμα θα είναι σχεδιασμένο ως **μάθημα πρόληψης**, βοηθώντας τα άτομα ηλικίας 50+ που πλησιάζουν στη συνταξιοδότηση και την τρίτη ηλικία **να αποκτήσουν γνώσεις και να ευαισθητοποιηθούν σε εργαλεία που μπορούν να τους βοηθήσουν να προλάβουν προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης, που εμφανίζονται στην τρίτη ηλικία.**

Ως αποτέλεσμα του προγράμματος οι συμμετέχοντες θα:

- **Κατανοήσουν τις αρχές και τα οφέλη της "Ενεργού Γήρανσης" και της "Γήρανσης με προσοχή".**
- **Κατανοήσουν πώς ένα υγιές σώμα και μυαλό μπορούν να αποτρέψουν μελλοντικές ασθένειες.**

Αποκτήστε πρακτική γνώση των βασικών εργαλείων "θετικής ψυχολογίας" και "ενσυνειδητότητας" που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη μελλοντικών προβλημάτων. Να αναπτύξουν την ανθεκτικότητά τους και μια θετική προσέγγιση της γήρανσης. Να αναπτύξουν δίκτυα υποστήριξης μέσω της καθοδήγησης από ομοτίμους για να διατηρήσουν τα κίνητρα και να αναπτύξουν αποτελεσματικές τεχνικές καθορισμού στόχων.

Η σύμπραξη πιστεύει ότι πρόκειται για ένα καινοτόμο πρόγραμμα τόσο από την άποψη του εύρους του περιεχομένου όσο και από την άποψη της ολιστικής προσέγγισης της κατάρτισης και της εστίασής του στην προληπτική δράση. Στόχος του προγράμματος είναι να εμπλέξει άτομα ηλικίας 50+ που πλησιάζουν στη συνταξιοδότηση, ώστε να τους υποστηρίξει να αναπτύξουν θετική στάση απέναντι σε αυτή την επερχόμενη αλλαγή στη ζωή τους και να αρχίσουν να αναλαμβάνουν θετική δράση για να αποτρέψουν την απομόνωσή τους ή την

εμφάνιση προβλημάτων υγείας στο μέλλον, μέσω της συμμετοχής σε προληπτικές δραστηριότητες από τώρα. Όσοι έχουν ήδη συνταξιοδοτηθεί θα επωφεληθούν επίσης από το πρόγραμμα.

Αντίκτυπος

Οι εταίροι θα επιδιώξουν να επηρεάσουν άμεσα τουλάχιστον **150 ηλικιωμένους (50+ ετών)**, ιδίως όσους κινδυνεύουν ιδιαίτερα από μοναξιά, κοινωνική απομόνωση, φτώχεια και άλλα προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας που σχετίζονται με την ηλικία, μέσω της διεξαγωγής πιλοτικών Bootcamps σε όλες τις χώρες εταίρους (τουλάχιστον **15 συμμετέχοντες ανά χώρα σε κάθε πιλοτικό πρόγραμμα**).

Σχέδιο μαθήματος Bootcamp - ΗΜΕΡΑ 1

Δραστηριότητα	Διάρκεια	Σύντομη περιγραφή
A1: Δραστηριότητες εξοικείωσης	20 λεπτά	Ο συντονιστής εξηγεί τη δραστηριότητα και δίνει ένα παράδειγμα. Στη συνέχεια αφήνει τους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν με τη σειρά τους το παράδειγμα.
A2: Mindful Audit	20 λεπτά	Σύντομη επεξήγηση του σκοπού του ελέγχου. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες απαντούν σε αυτόν.
A3: Ιστορικό για την ενσυνείδητη γήρανση	10 λεπτά	Σύντομη επεξήγηση του έργου και του ιστορικού του έργου.
A4: Ομαδικός διάλογος	30 λεπτά	Μια σειρά ερωτήσεων για τους συμμετέχοντες προκειμένου να μάθουν περισσότερα για την ενσυνείδητη γήρανση και την ενσυνείδητη γήρανση. Ο συντονιστής διευκολύνει τη συζήτηση και παρουσιάζει τις ερωτήσεις.
A5: Προειδοποιητικά σημάδια κακής ψυχικής υγείας - παρουσίαση	30 λεπτά	Σύντομη παρουσίαση των εννοιών της ευεξίας, της ψυχικής υγείας και των πρώιμων ενδείξεων της επιδείνωσής της. Ομαδική συζήτηση σχετικά με τα διάφορα προειδοποιητικά σημάδια που εντοπίζουν οι συμμετέχοντες για να ελέγξουν την ψυχική τους υγεία.
A6: Πνευματική υγεία - παρουσίαση	30 λεπτά	Εισαγωγή στην πνευματική υγεία και ευεξία και συζήτηση στην ομάδα.
A7: Σχεδιασμός για θετική γήρανση - παρουσίαση και συμβουλές	30 λεπτά	Εισαγωγή στην έννοια της θετικής γήρανσης, μαζί με μερικά παραδείγματα δραστηριοτήτων. Προαιρετική ομαδική συζήτηση.
A8: Επιπτώσεις της γήρανσης	50 λεπτά	Μυϊκή δύναμη, Ισορροπία, Ευλυγισία, Διατροφή, Ύπνος και ξεκούραση, Ευεξία
A9: Ανοιχτός διάλογος για προσωπικές εμπειρίες	50 λεπτά	Η προβολή διαφανειών και η συζήτηση των συμμετεχόντων εναλλάσσονται
A10: Κλείσιμο και ανατροφοδότηση	10 λεπτά	Ανατροφοδότηση και εντυπώσεις από τους συμμετέχοντες και σύντομες πληροφορίες για την ημέρα 2

Σχέδιο μαθήματος Bootcamp - ΗΜΕΡΑ 2

Δραστηριότητα	Διάρκεια	Σύντομη περιγραφή
A1: Διαλογισμός αναπνοής	5 λεπτά	Μια σύντομη άσκηση διαλογισμού με αναπνοή
A2: World Cafe	60 λεπτά	Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα συζητά διαφορετικές ερωτήσεις.
A3: Εισαγωγή στο διαλογισμό και την ενσυνειδητότητα	10 λεπτά	Μια σύντομη εξήγηση της ενσυνειδητότητας και του διαλογισμού. Περιγραφή των γενικών ωφελειών της ενσυνειδητότητας και των ωφελειών για την ωριμότερη γενιά
A4: Άσκηση με σταφίδες	5 λεπτά	Μια άσκηση ενσυνειδητότητας που περιλαμβάνει την κατανάλωση ενός μικρού κομματιού φαγητού, π.χ. μιας σταφίδας.
A5: Βαθιά αναπνοή	15 λεπτά	Ο συντονιστής δίνει μερικές συμβουλές και βήματα για μια άσκηση βαθιάς αναπνοής. Στη συνέχεια δίνει οδηγίες στους συμμετέχοντες να κάνουν αυτή την άσκηση.
A6: Σάρωση σώματος	15 λεπτά	Ο συντονιστής δίνει μερικές συμβουλές και βήματα για μια άσκηση σάρωσης σώματος. Στη συνέχεια δίνει οδηγίες στους συμμετέχοντες να κάνουν αυτή την άσκηση.
A7: Νοητική Χαρτογράφηση	20 λεπτά	Μια σύντομη εξήγηση της χαρτογράφησης του νου μέσω βίντεο και 2 παραδείγματα για το πώς λειτουργεί. Οι συμμετέχοντες δοκιμάζουν τους χάρτες του μυαλού, αν θέλουν.

A8: Πρωινή Συγγραφή	20 λεπτά	Μια σύντομη εξήγηση του πρωινού ημερολογίου και πώς οι συμμετέχοντες μπορούν να το κάνουν κάθε πρωί. Οι συμμετέχοντες δημιουργούν το δικό τους πρωινό ημερολόγιο.
A9: Παρακολούθηση διάθεσης	15 λεπτά	Μια πολύ σύντομη εξήγηση για την παρακολούθηση της διάθεσης και παρουσίαση μερικών προτύπων παρακολούθησης διάθεσης.
A10: Διαδραστικά νοητικά παιχνίδια	15 λεπτά	Παραδείγματα απλών παιχνιδιών που βελτιώνουν τη μνήμη.
A11: Νευροπλαστικότητα	15 λεπτά	Μια εξήγηση της νευροπλαστικότητας, συμπεριλαμβανομένων βίντεο και μιας επισκόπησης του τι εννοείται με τον όρο.
A12: Εισαγωγή στο Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό (NLP)	10 λεπτά	Επεξήγηση του όρου NLP. Μια σύντομη εισαγωγή στους στόχους του NLP και πώς μπορεί να εφαρμοστεί.
A13: Εισαγωγή στην αναπλαισίωση	5 λεπτά	Μια εξήγηση του όρου 'αναπλαισίωση' του Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού. (NLP). Συμπεριλαμβανομένου ενός παραδείγματος για το πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί.
A14: Άσκηση επαναπροσδιορισμού	20 λεπτά	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια αρνητική εμπειρία, σκέψη ή κατάσταση και προσπαθήστε να την αναδιαμορφώσετε σε μια θετική κατάσταση.
A15: Κλείσιμο και ανατροφοδότηση	10 λεπτά	Ανατροφοδότηση και εντυπώσεις από τους συμμετέχοντες

Βιβλίο εργασίας για τους συμμετέχοντες - ΗΜΕΡΑ 1

Ice breaking activity



Game 1: Say your name and describe yourself in 3 keywords



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Ice breaking activity

Game 2: Two truths, one lie

→ You must take turns expressing 3 facts about yourself. Two of them are true, one is false. The goal of the game is to find out which of the three facts is false.



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Group Dialogue

Question 1

Do you know what mindful ageing is?
→ How would you define it?



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Group Dialogue

Question 2

Do you know some mindful ageing techniques?
→ Can you give some examples?



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Group Dialogue

Question 3

If you've ever tried any of those techniques, what was your experience with it?
→ Did you enjoy it? Did you feel better afterward? Would you do it again?



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Group Dialogue

Question 4

If you've never tried any of those techniques, would be interested in trying?
→ What would motivate you to do so?



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Group Dialogue

Closing question

In your opinion, what are the benefits of mindful ageing techniques?

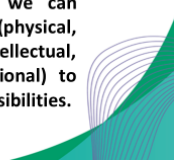


Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Wellness



There are five main aspects of personal health: physical, emotional, social, spiritual, and intellectual. In order to be considered "well," it is imperative for none of these areas to be neglected. Wellness is derived from our ability to understand, accept and act upon our capacity to lead a purpose-filled and engaged life. **In doing so, we can embrace our potential (physical, emotional, spiritual, intellectual, social, environmental, vocational) to pursue and optimize life's possibilities.**



Early signs of mental health problems

- Changes in appetite.
- Difficulty sleeping, or sleeping too much.
- Feeling numb or unable to experience emotions.
- Helplessness and hopelessness.
- Severe mood swings.
- Feeling less interested in day-to-day activities.
- Persistent thoughts that you can't quiet.
- Trouble in your relationships, like increased fighting or yelling.

Nine signs of mental illness healthdirect



<https://media.healthdirect.org.au/images/inline/original/9-signs-of-mental-illness-infographic-800x1000px-4c5f93.png>



Tips and activities to improve mental health

- Play mind games
- Physical exercises
- Socialise and stay connected with friends
- New hobby
- Volunteering
- Caring for a pet

Helpguide's 6 Keys to Mental Health



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Self-assessing your mental health



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Activity 2: Warning signs of poor mental health



Group discussion



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Difference between soul and spirit

The main difference between soul and spirit is that the soul is the spiritual part what we carry after our death whereas a spirit can refer to a non-human entity as well. Therefore, even though spirit can be used to refer to a supernatural being; soul can only be referred to the individual's spirituality.



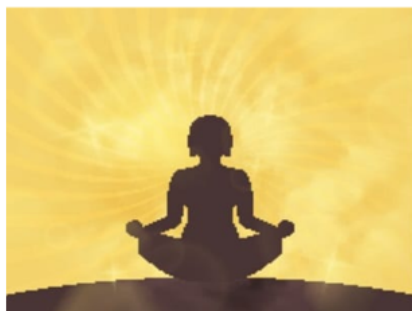
Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

How to achieve it?

- Mindfulness exercises
- Meditation
- Yoga
- Religious prayer
- Spending time to think on the meaning of life
- Serving your community, spending time in nature, appreciating music, arts...
- Experiencing nature
- Volunteer and help others
- Empathize to other's concerns and do good

Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Activity 4: Spiritual health



Group discussion

Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

What is positive ageing?

Mindful
Ageing

- The Australian Psychological Society (APS) defines Positive Ageing as: “the process of maintaining a positive attitude, feeling good about yourself, keeping fit and healthy, and engaging fully in life as you age”.
- According to WHO, positive ageing refers to the “The process of developing and maintaining the functional ability that enables wellbeing in older age”.

Planning for positive ageing – tips and tricks?

Mindful
Ageing

- Aging with good attitude
- Ageing with purpose
- Be social
- Always discover and learn new things
- Spend time and engage the young generation
- Stay active
- ...what is your recipe?

Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Attitudes towards aging

What do you think about ageing?

What changes have you noticed about ageing?



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Muscle strength and mobility

Muscle strength decreases
Prevention of falls and cracks
Stiff joints, balance



How do you personally maintain your muscle strength and mobility?

Local exercise opportunities?



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Nutrition

Let's discuss the dish model and the nutritional pyramid:

- What thoughts?
- How does the dish model come true in my everyday life?
- How the change in the food pyramid in 2014 has come true in your dining?
- Where do you get fibers, do you feel that you get enough of them?
- What kind of fat do you use and where?
- What protein sources do you use?
- Which veggies and fruits you prefer?



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Mindful Eating: Steps

1. Begin with your shopping list
2. Come to the table with an appetite — but not when ravenously hungry
3. Start with a small portion
4. Appreciate your food
5. Bring all your senses to the meal
6. Take small bites
7. Chew thoroughly
8. Eat slowly



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Sleep and rest

- Sleep is important, it cleanses away slag substances from the brain and repairs damage
- Both a shortened and extended night's sleep is unhealthy
- As an adult, sufficient sleep length varies individually between 6-9 hours
- What amount of sleep is enough for you?
- What helps you fall asleep in the evenings?
- Do you wake up at nights?



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Relationships

What kind of meaning does relationships have for you?

How do you maintain interpersonal relationships?



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Meaningful doing

Being active enhances a sense of life management and promotes well-being. The activity does not have to be anything great, but something that is possible with your own resources, capabilities and possibilities. Meaningful activities are provided by inclusion in the work community, study, social relations, physical activity and hobbies.

What kind of activity will bring joy and pleasure for you?



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

To refresh the memory

Tips on how to refresh memory?



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Calming your mind

It is important to learn to consciously calm your own mind and thoughts.

The important thing is to live in this moment and be aware that it is safe around.

Even the small exercises which can calm the body every day will help you move forward. That is, do those things you enjoy, for example, move, talk and listen to music

By what means do you calm your mind?



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

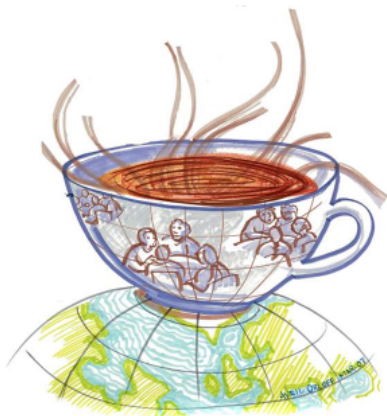
Βιβλίο εργασίας για τους συμμετέχοντες - ΗΜΕΡΑ 2

Breathing Space Meditation



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

World Café



Topics:

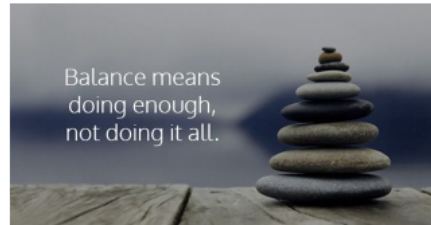
- Mindfulness- **What is your understanding of mindfulness?** Follow up questions: what are some misconceptions of mindfulness? How is it beneficial?
- Ageing- **How have you experienced the process of ageing?** Follow up questions: what have been your experiences? What are some common stereotypes and generalisations regarding ageing? How do these make you feel?
- Healthy lifestyle- **What makes a healthy lifestyle?** Follow up questions: what things do you need to do to maintain a healthy life? What do you already do to ensure you are keeping healthy? What does the term 'healthy' refer to- e.g. physical activity, mental health, nutrition?

Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

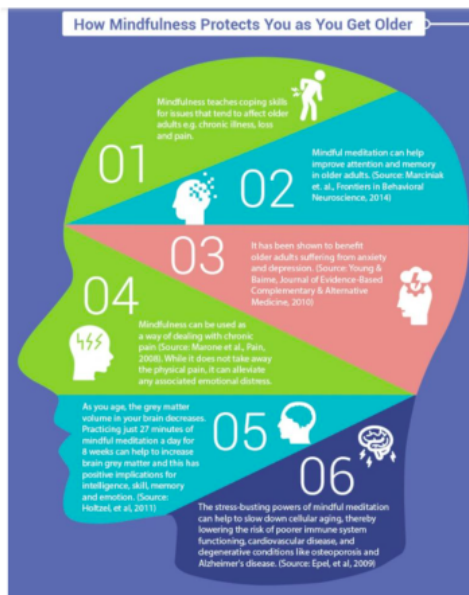
Meditation and Mindfulness

What is mindfulness?

“The basic human ability to be fully present, aware of where we are and what we’re doing, and not overly reactive or overwhelmed by what’s going on around us.” (Mindful.Org)



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:



The benefits of mindfulness for older people

1. Teaches coping skills
2. Improves attention and memory
3. Alleviates depression and anxiety
4. Can be used as a way of dealing with chronic pain
5. Helps to increase brain grey matter
6. Reduces stress and helps to slow down cellular ageing

Source: <https://www.beindependenthomecare.ie/mindfulness-for-older-adults/>



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Neuroplasticity



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Raisin Exercise



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

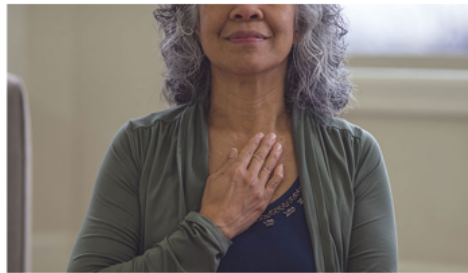
Deep Breathing



**REDUCE
STRESS**

SYMPTOMS:

- Heart disease
- Weight gain
- Digestive problems



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Deep Breathing may help you manage or improve:

- Gastrointestinal (GI) conditions
- High blood pressure
- Mental health conditions
- Pelvic floor problems
- Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- Skin conditions
- Autoimmune disease
- Neurological conditions
- Hot flashes
- High blood sugar levels and oxidative stress

Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Body Scan: Tips

If a body scan or any type of meditation doesn't seem to do much for you the first time, try not to get discouraged. It can take some time to get used to meditation and that's completely normal.

Here are a few tips to keep in mind:

- **Don't worry about perfection**
- **Remember, you can meditate anywhere**
- **Avoid going into meditation with specific goals**
- **The bottom line**



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Body Scan: Why it's worth trying

Experts have found evidence to suggest meditation can promote physical and emotional wellness in multiple ways, such as:

- improved sleep
- anxiety and stress relief
- greater self-awareness
- increased self-compassion
- reduced pain
- reduced cravings when quitting smoking

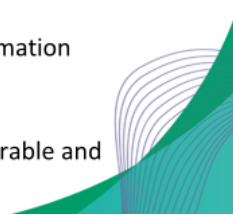


Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Mind Mapping



- Provide a structured way to capture and organize ideas and information
- An easy way to brainstorm thoughts
- Diagram for representing tasks, words, concepts, or items
- Turn a long list of monotonous information into a colorful, memorable and highly organized diagram



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Morning Journal

The benefits of morning mindfulness practice:

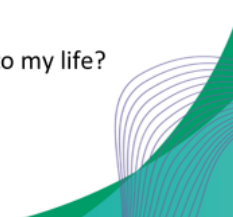
- Decreases anxiety
- Promotes health-minded decisions
- Encourages a positive outlook

Steps:

1. Get Up and Get Active
2. Eat a Great Breakfast
3. Plan Out Your Day

How does journaling works:

- How do I feel right now?
- How did I feel today?
- What feelings do I want to add to my life?



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

THE EMOTIONS OF COLOR			
Reds EXCITEMENT PASSION DANGER	Blues TRUST RELIABILITY COOLNESS	Yellows WARMTH CHEER HAPPINESS	
Oranges PLAYFULNESS WARMTH VIBRANCE	Greens NATURE FRESHNESS GROWTH	Purples ROYALTY SPIRITUALITY DIGNITY	Pastels SOFTNESS NURTURE SECURITY
Whites PURENESS CLEAN YOUTHFUL	Blacks SOPHISTICATED ELEGANT MYSTERY	Golds PRESTIGE EXPENSIVE ELEGANT	Silvers PRESTIGE COLD SCIENTIFIC



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Improve Memory and Mental Health

Brain Games for the Elderly

- Trivia Quizzes
- Sudoku
- Arts & Crafts
- Puzzles
- Chess
- Botanicals



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

What is NLP?

- Neuro
- Linguistic
- Programming



Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

Reframing What is reframing?

- Giving another meaning to a statement by recovering more content and changing the focus.

Helpful questions to ask when reframing are:

1. What else could this mean?
2. In what way could this be positive or a resource?

Σημειώσεις των συμμετεχόντων:

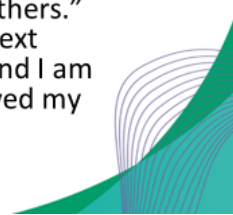
Reframing Example

Some possible challenges:

- "I am lonely"
- "I am sad"
- "I have had a bad experience with X"
- "I don't want to grow old."

Reframing:

- "I am open for surprises and opportunities to meet new people."
- "I want to find happiness."
- "The experience provided an opportunity to learn about myself and others."
- "I am open to the next chapter of my life and I am grateful that I enjoyed my youth."



Σημειώσεις των συμμετεχόντων: