



Mindful Ageing

ЕЛЕКТРОНЕН БЮЛЕТИН

ЮЛИ 2021, БРОЙ 1

СТАРТИРА ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ПРОЕКТ MINDFUL AGEING!

Остаряването на населението е едно от най-големите социални и икономически предизвикателства, пред които са изправени европейските общества през 21 век. **Според Световната здравна** организация, между 2015 и 2050 година, всеки пети човек по света ще бъде над 60 години. Ето защо, насърчаването на здравословен и пълноценен подход към остаряването е изключително важно.

Шест организации от Европа се обединяват за да разработят обучителна програма, която има за цел да проучи и популяризира предимствата от пълноценното остаряване. "Mindful Ageing" (на български език "Пълноценно остаряване") е международна инициатива, чиято цел е да насърчи хората **на възраст над 50** години към позитивно и здравословно мислене и начин на живот, чрез обучение, участие в групи за подкрепа и иновативни онлайн инструменти.



ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ, ПОСЕТЕТЕ НАШИЯ УЕБСАЙТ НА АДРЕС:
[HTTPS://MINDFULAGEING.EU/](https://mindfulageing.eu/)

ДОКЛАД ЗА НАЛИЧНИТЕ ПОЛИТИКИ И ИНСТРУМЕНТИ ЗА ПОДКРЕПА В СФЕРАТА НА ПЪЛНОЦЕННОТО ОСТАРЯВАНЕ

“Mindful Ageing” (на български език “Пълноценно остаряване”) е международна инициатива, чиято цел е да насърчи хората на възраст над 50 години към позитивно и здравословно мислене и начин на живот. Проектът е с продължителност 36 месеца (септември 2020 – август 2023), финансиран от програма Еразъм+ на Европейския съюз. Стартира през септември 2020 година и се изпълнява от шест партньора от България, Финландия, Франция, Гърция, Ирландия и Великобритания.



Доклада за наличните политики и инструменти за подкрепа в сферата на пълноценното остаряване е един от първите резултати от изпълнението на проект.

Докладът има за цел да предостави изчерпателна информация за съществуващите политики и програми за подкрепа в областта на активното стареене и психическото благосъстояние на възрастните възрастни (над 50 години), които са особено в риск от изолация в цяла Европа. В рамките на документа са разгледани и редица примери относно личния опит и текущите нагласи на възрастните хора към основните аспекти от концепцията за активно стареене, осъзнатостта и други подобни инструменти за поддържане на позитивно мислене и стабилно психическо благосъстояние.

Пълната версия на доклада е достъпна на английски език тук: <https://mindfulageing.eu/outcome-1>.

ОЧАКВАЙТЕ ПРЕЗ 2022 ГОДИНА!

Тридневното обучение и летен обучителен лагер за пълноценно остаряване е иновативна обучителна програма за възрастни хора над 50 години, която ще бъде приложена по време на тридневни обучения във всяка от страните – участници в проекта. Обученията ще се водят от практики с опит в здравословния начин на живот, методите за самоосъзнаване и невро-лингвистично програмиране, като в рамките на обучението участниците ще имат възможност да научат повече и практикуват различни техники за изграждане на позитивна нагласа към стареенето.

В допълнение на това, обученията имат за цел да:

- Подпомогнат участниците да осъзнаят предимствата на доброто ментално и физическо благосъстояние за пълноценното и щастливо остаряване.
- Подобрят практическите познания на участниците относно техниките и концепциите като осъзнатост (Mindfulness), позитивна психология, невро-лингвистичното програмиране, активно стареене и други подходи, подпомагащи процеса на пълноценно остаряване.
- Повишат увереността и насърчи позитивната нагласа към остаряването.
- Създадат мрежи за подкрепа, за да се повиши мотивацията и самочувствието на участниците.

Заявете Вашия интерес за участие тук: <https://forms.gle/JWtJSxchbEzMr8ey5>

ПАРТНЬОРИ

