



# Mindful Ageing

HUHTIKUU 2022, NUMERO 2

## UUTISKIRJE

*"Ikääntyminen ei ole menetetty nuoruus, vaan uusi mahdollisuus ja voima."  
Betty Friedan*

## YHTEISTYÖKUMPPANEIDEN PÄIVITYKSIÄ

Meillä on ilo ilmoittaa, että Mindful Ageing -projekti etenee hyvin ja yhteistyökumppanit osallistuivat äskettäin koulutustyöpajaan valmistautuakseen tulevaan Tietoisien ikääntymisen harjoitusleiriin (Mindful Ageing Boot Camp).

Yli vuoden verkkotyöskentelyn jälkeen yhteistyökumppanit odottavat innolla toistensa tapaamista kasvokkain, kun seuraava hanketapaaminen on kesäkuussa Bulgariassa!

**Seuraa Mindful Ageing Facebook-sivua tai vieraile verkkosivustollamme:**

**<https://www.facebook.com/MindfulAgeingEU/>**  
**<https://mindfulageing.eu/fi/>**

Meillä on ilo ilmoittaa, että huhti-toukokuussa tulemme järjestämään Mindful Aging Boot Camp -leirin.

Mindful Aging Boot Camp on kahden päivän koulutusohjelma yli 50 -vuotiaille. Boot Camp tarjoaa mahdollisuuksia oppia uusia taitoja ja tutkia mindfulnessiin liittyviä keskeisiä tekniikoita, positiivista ikääntymistä sekä terveyttä ja hyvinvointia! Boot Camp järjestetään Isossa-Britanniassa, Bulgariassa, Suomessa, Ranskassa ja Kreikassa.

Boot Campilla tutustutaan seuraaviin asioihin:

- Mieli, keho ja hyvinvointi
- Mindfulness ja meditaatio
- Positiivinen psykologia ja henkinen hyvinvointi
- Neurolingvistinen ohjelmointi
- Ravitseminen ja liikunta



Tulossa:

Kehitämme parhaillaan pian ilmestyvää, ilmaista verkko-oppimisympäristöä, jossa on mahdollisuus tutustua positiiviseen psykologiaan ja mindfulness -menetelmään sekä olla yhteydessä samanhenkisiin ihmisiin.

## KUMPPANIT

