



# Mindful Ageing

JUIN 2023, NUMERO 4

## NEWSLETTER

“Ce n'est qu'après être sorti de sa zone de confort que l'on commence à changer, à grandir et à se transformer.”

— **Roy T. Bennett**

### NOUVELLES DU PARTENARIAT

Le projet Mindful Ageing se termine à la fin du mois d'août et nous sommes heureux de vous présenter cette dernière lettre d'information. Plus de 300 personnes âgées de plus de 50 ans ont bénéficié directement de leur participation au programme d'entraînement, aux groupes de soutien et aux événements du projet Mindful Ageing, et un grand nombre d'entre elles ont accédé au matériel du projet en ligne.

Le programme d'entraînement consistait en un programme de formation de trois jours sur le bien-être, le vieillissement positif, la pleine conscience, la santé et le bien-être. Les groupes de soutien se sont concentrés sur la définition d'objectifs, sur la base de la méthodologie primée des cercles™ d'Inova Consultancy.

En outre, nous avons officiellement lancé notre plateforme en ligne gratuite Mindful Ageing, qui permet aux individus de s'informer sur le vieillissement positif et la pleine conscience et d'entrer en contact avec des personnes partageant les mêmes idées !

Accédez à la plateforme Mindful Ageing ici pour en savoir plus sur le projet et développer vos compétences : <https://mindfulageing.eu/e-learning>.

## COMMENTAIRES DES PARTICIPANTS

### Quelles sont les trois principales choses que vous avez apprises en participant à l'atelier de formation ?

*"Soyez gentil avec vous-même, demain vous pourrez toujours recommencer, n'oubliez pas de boire tous les jours" - Finlande*

*"Vivre dans l'instant présent, connaître et accepter ses limites, s'apprécier en tant que personne. S'adapter à un nouveau mode de vie tout en vieillissant pour profiter pleinement de la vie". - GB*

### Que changeriez-vous dans le déroulement des ateliers ?

*"Les échanges sont très enrichissants et constructifs, notamment en petits groupes. Un travail clair et complet. Deux jours très intenses, dans une bonne ambiance" - France*

*"Rien, je pense que les ateliers étaient bien équilibrés dans tous les domaines et qu'ils constituaient une bonne introduction aux domaines dans lesquels vous pourriez vouloir vous impliquer davantage. - GB*

### Que retiendrez-vous ou mettrez-vous en œuvre des sessions ?

*"Très bien organisé. Activités variées. Je n'avais jamais fait de yoga auparavant, j'ai donc apprécié les séances d'essai - je vais peut-être commencer à faire du yoga ! - GB*

*"Je retiendrai la méditation, transformer le négatif en positif, revoir ses objectifs" - France*

### Dans quelle mesure vous sentez-vous motivé(e) pour poursuivre les objectifs que vous vous êtes fixés pendant le groupe ?

*"Je suis très déterminée à poursuivre les objectifs que je me suis fixés" - Grèce*

*"Je suis définitivement motivé pour continuer. Réunions et discussions très utiles, animées de manière excellente par notre facilitateur" - Bulgarie*

### Quelques remarques supplémentaires

*"Je suis assez réfléchie, j'ai donc beaucoup de choses à penser et à assimiler. Je suis pleine d'admiration pour les autres femmes du groupe et pour leur capacité à apporter leur soutien et leur gentillesse à toutes les autres personnes du groupe. D'une manière générale, j'apprécie beaucoup les séances de groupe - ce serait formidable qu'elles se poursuivent" - GB*

## CONFÉRENCE FINALE DE MINDFUL AGEING



L'événement de clôture Mindful Ageing, qui s'est tenu au Royaume-Uni en juin, était une célébration du bien-être qui a rassemblé plus de 60 participants, âgés pour la plupart de 50 ans ou plus, dans l'impressionnant Channing Hall de Sheffield.



La conférence a offert un éventail d'activités et de ressources qui ont répondu aux divers besoins et intérêts des participants.



Le programme comprenait des exercices d'échauffement interactifs, tels que le Mindful People Bingo, qui a permis aux participants de mieux se connaître.



Des séances d'essai de zumba, de yoga et des ateliers de pleine conscience ont également été organisés, permettant aux personnes d'essayer de nouvelles activités et d'explorer différentes manières de promouvoir leur bien-être.

Les réactions des participants ont été extrêmement positives, 80 % d'entre eux qualifiant l'organisation de l'événement d'"excellente". En outre, plus de 86 % des participants ont attribué une note élevée aux animateurs, ce qui souligne les compétences et l'expertise des personnes qui ont dirigé les sessions.

En outre, 83 % des participants se sont déclarés satisfaits du contenu et du mode de présentation, ce qui indique que l'événement a permis de répondre aux besoins et aux attentes des participants.

Dans l'ensemble, l'événement de clôture Mindful Ageing a été bien organisé et engageant. Il a permis aux individus d'apprendre, de se connecter et de promouvoir leur bien-être.

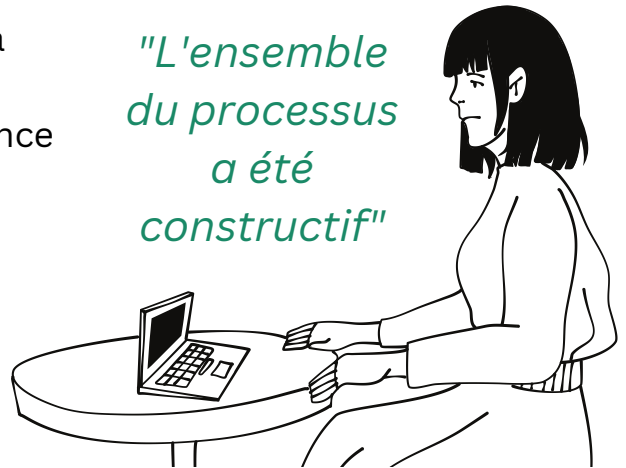
The logo for Mindful Ageing is centered on a background that resembles a film strip. The background is a gradient of purple, pink, and orange. The logo itself is in a light blue color, with "Mindful" above "Ageing" and a small green leaf-like graphic to the right.

## En France...

**100%**

des participants ont quitté la session avec une bonne compréhension de l'importance de la pleine conscience.

*"L'ensemble du processus a été constructif"*



**100%**

des participants recommanderaient le programme.

## En Finlande...

*À la fin des sessions, les participants ont décidé de poursuivre les réunions à l'avenir en communiquant leurs coordonnées.*

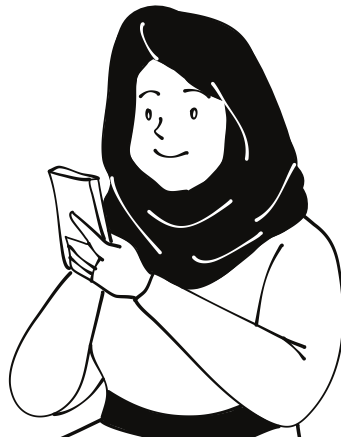
**100%**

des participants ont trouvé le programme interactif et adapté à leurs besoins.

## En Bulgarie...

**100%**

ont trouvé le soutien utile de leurs pairs pour se fixer des objectifs de vieillissement actif et en pleine conscience.



*"La discussion honnête a été pour moi la meilleure partie des groupes de soutien".*

## En Grèce...

**80%**

recommanderaient les groupes de soutien à un ami.



## ...et au Royaume-Uni

**100%**

des participants ont été très satisfaits du déroulement de l'événement et de la communication de l'animateur tout au long de celui-ci.



## Plateforme d'apprentissage en ligne Mindful Ageing

La plateforme d'apprentissage en ligne comprend une boîte à outils en ligne de ressources développées pour les personnes âgées et les travailleurs de soutien. La plateforme permet aux utilisateurs de comprendre comment utiliser la pleine conscience, l'hypnose et diverses autres méthodes pour aider à combattre le manque d'estime de soi et améliorer la santé physique et mentale.

### Objectifs généraux de la plateforme de E-Learning

- Découvrez comment maintenir un état d'esprit positif et sain.
- Apprendre des outils tels que la pleine conscience, l'hypnose clinique, la méditation et la programmation neurolinguistique (PNL).
- Découvrir l'importance d'une bonne alimentation et de l'activité physique.

## PARTENAIRES

