



Mindful Ageing

UUTISKIRJE

HEINÄKUU 2021, JULKAISU 1

TERVETULOA MINDFUL AGEING-PROJEKTIN PARIIN!

Terveellinen ja tietoinen lähestyminen ikääntymiseen on välttämätöntä maailman väestön ikääntyessä. **Maailman terveysjärjestön** (2017) mukaan ” vuosien 2015 ja 2050 välissä maailman yli 60-vuotiaan väestön osuus lähes kaksinkertaistuu **12%:sta 22%:iin**”.

Kuusi organisaatiota eri puolilta Eurooppaa kehittävät yhdessä ohjelmaa, joka edistää tietoista ikääntymistä. Mindful Ageing Erasmus+ projekti auttaa **yli 50-vuotiaita** aikuisia kehittämään positiivisia asenteita ikääntymiseen sekä tukee henkistä hyvinvointia ja auttaa ehkäisemään mahdollisia fyysisiä ja henkisiä hyvinvoinnin haasteita.

Projekti korostaa itsestä huolehtimisen tärkeyttä sekä positiivisia että terveellisiä asenteita tuotetun harjoittelun ja tukiryhmien avulla.



HALUATKO TIETÄÄ ENEMMÄN? VIERAILE PROJEKTIN VERKKOSIVUILLA:
[HTTPS://MINDFULAGEING.EU/](https://mindfulageing.eu/)

THE MINDFUL AGING POLICY FRAMEWORK-RAPORTTI

Syyskuussa 2020 käynnistettyä ohjelmaa tukee Euroopan komission (EY) Erasmus + -ohjelma, ja sitä toteuttavat kuusi kumppaniorganisaatiota Bulgariasta, Suomesta, Ranskasta, Kreikasta, Irlannista ja Yhdistyneestä kuningaskunnasta. Kesäkuussa 2021 hankekumppanit saivat päätökseen hankkeen ensimmäisen merkittävän virstanpylvään, eli Mindful Aging Policy Framework-raportin.

Raportin oivallukset ja havainnot tarjoavat kattavaa taustatietoa aktiivisesta ikääntymisestä ja tukiohjelmista aktiivisen ikääntymisen ja henkisen hyvinvoinnin alalla yli 50 -vuotiailla, jotka ovat erityisesti vaarassa eristäytyä kaikkialla Euroopassa. Se tarjoaa myös yleiskatsauksen ensikäden kokemuksista ikääntyneiden aikuisten nykyisistä asenteista ja tietoisuudesta aktiiviseen ikääntymiseen, Mindfulness-tekniikoihin ja vastaaviin työkaluihin positiivisen ajattelutavan ja hyvän henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi.



Täydellinen versio Mindful Aging Policy Framework -raportista on saatavilla täältä hankkeen verkkosivustolta ja tiivistelmät ovat saatavilla kaikilla kumppanikielillä: <https://mindfulageing.eu/outcome-1>.

TULOSSA VUONNA 2022!

Mindful Aging Bootcamp on **kolmen** päivän koulutusohjelma, jossa osallistujilla on mahdollisuus tutkia hyvinvoinnin merkitystä mielelle ja keholle. Osallistujat oppivat uusia taitoja ja tutkivat keskeisiä tekniikoita ja työkaluja positiivisemmän lähestymistavan luomiseksi ikääntymiseen, mukaan lukien Mindfulness, itsehypnoosi, ravitseminen ja paljon muuta. Siellä on myös mahdollisuus rakentaa uusia verkostoja.

Mindful Aging Bootcamp on kolmen päivän koulutusohjelma, jossa osallistujilla on mahdollisuus tutkia hyvinvoinnin merkitystä mielelle ja keholle. Osallistujat oppivat uusia taitoja ja tutkivat keskeisiä tekniikoita ja työkaluja positiivisemmän lähestymistavan luomiseksi ikääntymiseen, mukaan lukien Mindfulness, itsehypnoosi, ravitseminen ja paljon muuta. Siellä on myös mahdollisuus rakentaa uusia verkostoja.

Bootcamps toteutetaan **Isossa-Britanniassa, Bulgariassa, Suomessa, Ranskassa ja Kreikassa**, ja ne kokoavat yhteen samanhenkisiä ihmisiä, jotta he voivat:

- Ymmärtää, kuinka terve keho ja mieli voivat estää tulevia sairauksia.
- Hankkia käytännön tietoa tärkeimmistä ´positiivisen psykologian´ ja ´mindfulnessin´ työkaluista, jotka voivat auttaa estämään tulevia ongelmia.
- Kehittää heidän sietokykyään ja myönteistä lähestymistapaansa ikääntymiseen.
- Kehittää tukiverkostoja vertaisohjauksen avulla motivaation ylläpitämiseksi ja kehittää tehokkaita tavoitteiden asettamistekniikoita.

Saadaksesi lisätietoja ja ilmaistaksesi kiinnostuksesi, vieraile:

<https://forms.gle/JWtJSxchbEzMr8ey5>

KUMPPANIT

