



Sortie intellectuelle 2

L'atelier de vieillissement en pleine conscience (Mindful Ageing Bootcamp)

Guide de l'apprenant



NUMÉRO DE PROJET 2020-UK01-KA204-078841 Le soutien

de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette communication.

Contenu

Introduction	3
Nos organisations partenaires	4
Expérience des participants précédents	5
La plateforme en ligne Mindful Ageing	6
Schéma du programme Bootcamp	6
Accord de participation	9
Diapositives de présentation	9
Manuel d'entraînement Mindful Ageing	10
Ressources d'évaluation	17
Contacts	17

Introduction

Le Mindful Ageing Bootcamp a été développé dans le cadre du projet qui vise à aider les adultes de plus de 50 ans à prendre conscience de l'importance du bien-être mental et physique. Parallèlement, l'accent est mis sur la prévention de l'isolement et d'autres problèmes mentaux ou physiques. Le programme en général préconise le maintien d'un état d'esprit positif et sain, le développement de la résilience et la prise en charge de soi.

Le Bootcamp est un programme de 2 à 3 jours qui présente des interventions de psychologie positive et des techniques de pleine conscience, qui peuvent contribuer à la santé du corps et de l'esprit. Il explore également une série d'autres activités pour vous donner de la motivation et des idées pour rester actif en vieillissant.

Ce guide a pour but de **fournir des informations** aux apprenants et aux participants du Mindful Ageing Bootcamp. Nous espérons qu'il vous donnera une idée de ce qui vous attend au cours des deux ou trois prochains jours et qu'il vous fournira des outils pratiques pour réfléchir aux idées et aux activités que nous allons explorer et à la manière de les mettre en œuvre.

Les apprenants peuvent également se référer aux ressources de ce guide pour mieux comprendre l'**approche holistique** du programme. Des sections interactives sont également incluses, telles que le cahier d'exercices.

Pour plus d'informations sur le projet, visitez le site :

Le site web : <https://mindfulageing.eu/>

La page Facebook : <https://www.facebook.com/MindfulAgeingEU>

Nos organisations partenaires

Mindful Ageing implique des partenaires de 6 organisations en Europe :



Inova Consultancy, Royaume-Uni



BICC
BUSINESS INFORMATION AND
CONSULTING CENTRE - SANDANSKI

Allemagne

BICC,



CCS, Irlande



IED, Grèce



E-Seniors, France



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

VAMK, Finlande

Expérience des participants précédents

Des pilotes des Mindful Ageing Bootcamps ont eu lieu dans nos pays partenaires. Découvrez ici ce que les autres participants ont dit du programme !



"Before I joined this course I felt like I was drifting. My recent retirement had come about in a sudden and unplanned way. I had always believed myself to be defined by my career and was feeling lost and lacking direction.

This course made me feel in control of the next stages of my life, I now understand that I have real, valid and valuable choices. I understand the next part of my life can be as fulfilling as the last part, if not more so.

I also found a great new bunch of friends to go on this journey alongside. We had such a great time."

Mindful Ageing Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union inova consultancy



"An excellent workshop for the over fifties. Great balance of physical activities and theory. Good combination of materials used i.e videos/ handouts/ practical tasks. A valuable use of my time."

Mindful Ageing Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union inova consultancy

Photos des camps d'entraînement Mindful Ageing au Royaume-Uni :



La plateforme en ligne Mindful Ageing

Dans le cadre du projet Mindful Ageing, nous avons également développé une plateforme d'apprentissage en ligne où vous pouvez en apprendre davantage sur le Mindful Ageing et tous les sujets abordés dans le Bootcamp, ainsi qu'essayer quelques jeux et activités en ligne et obtenir davantage de conseils pour rester en bonne santé et actif.

Inscrivez-vous sur la plateforme à l'adresse [suivante](https://mindfulageing.lykio.com/) :

<https://mindfulageing.lykio.com/>

Schéma du programme Bootcamp

<<NOTE POUR LES ORGANISATEURS DE BOOTCAMP : CETTE SECTION DOIT ÊTRE MISE À JOUR AVEC LES INFORMATIONS SPÉCIFIQUES À VOTRE PROGRAMME AVANT D'ÊTRE REMISE AUX PARTICIPANTS>>.

JOUR 1 "Un audit sur le bien-être"	
Au cours de la première journée, nous explorerons les impacts potentiels du vieillissement sur le corps et l'esprit, ce que nous entendons par "vieillessement actif" et nous réaliserons nos propres "audits de bien-être", en réfléchissant à nos attitudes actuelles à l'égard du vieillissement.	
Bienvenue et activité brise-glace	Les participants seront accueillis dans le programme et nous jouerons à un jeu "brise-glace" - "Deux vérités, un mensonge"
Réalisation de notre propre "audit de bien-être"	Les participants rempliront un bref formulaire d'"audit de bien-être" - une série de déclarations autoréflexives sur le degré d'activité et d'attention dont nous faisons preuve dans notre vie quotidienne. Ce formulaire sera répété à la fin du programme, pour nous aider à réfléchir sur les changements qui ont été apportés par les activités du Bootcamp.
Contexte du vieillissement en pleine conscience	Une brève introduction à l'objectif du projet et aux résultats de la recherche menée par tous les pays partenaires.
Dialogue de groupe	Une discussion sur la pratique de la pleine conscience, les défis du vieillissement et la manière dont notre jugement et nos idées préconçues affectent notre façon de vieillir.
Signes avant-coureurs d'une mauvaise santé mentale	Une présentation de la manière de reconnaître les signes qui conduisent à une mauvaise santé mentale.

Discussion sur la santé spirituelle	Une discussion sur l'importance de la santé physique, de la santé mentale et de la psychologie positive.
Planifier un vieillissement positif - Que peut-on faire ? Comment fixer des objectifs ?	Une présentation sur le vieillissement positif.
Impacts du vieillissement	Une présentation et une discussion sur l'impact du vieillissement sur une personne.
Dialogue ouvert sur les expériences personnelles	Partager des expériences personnelles et interagir les uns avec les autres.
Clôture de la première journée - Feedback	Retour d'information et impressions des participants.
JOUR 2 "Développer un esprit et un corps sains et positifs".	
Le deuxième jour, nous nous concentrerons sur l'utilisation des pratiques de pleine conscience pour soutenir un mode de vie sain et actif et nous explorerons comment la programmation neurolinguistique (PNL) peut être utilisée pour développer une attitude plus positive à l'égard du vieillissement.	
Activité d'échauffement	Nous commencerons par une courte méditation sur l'espace de respiration, animée par un facilitateur.
Session World Cafe	Au cours de cette session, nous utiliserons le concept de "World Cafe" pour discuter et partager des idées sur le vieillissement et la pleine conscience dans une atmosphère détendue, informelle et créative.
Méditation/Mindfulness	Dans cette section, nous présenterons ce qu'est la pleine conscience et comment elle peut nous aider à vieillir. Nous essaierons quelques exercices simples de pleine conscience et de méditation.
Cartographie de l'esprit et journalisme	Nous explorerons ici le Mind Mapping et le Journalling et la manière dont ces exercices s'intègrent dans une pratique de Mindfulness.
Jeux mentaux interactifs	Il s'agit d'une section plus informelle où les participants ont l'occasion d'essayer des jeux et des

	activités qui peuvent stimuler notre puissance cérébrale !
PNL et recadrage	Dans cette section, nous explorerons certaines des théories de la PNL et la manière dont elles peuvent nous aider à repenser nos attitudes à l'égard du vieillissement.
Clôture de la deuxième journée - retour d'information	Commentaires et impressions des participants
JOUR 3 "Commençons !"	
Au cours de la troisième journée, nous vous proposerons une série d'activités et de sessions pour vous aider à essayer de nouvelles façons de rester en bonne santé et actif dans votre corps et votre esprit !	
Sessions d'activité	<p>La journée d'aujourd'hui sera consacrée à l'expérimentation ! En gardant à l'esprit ce que nous avons exploré au cours des deux derniers jours, cette dernière journée du programme vise à fournir des opportunités pour essayer de nouvelles activités ou explorer certaines idées plus en profondeur.</p> <p>Il peut s'agir de : Yoga, Tai Chi, discussions sur la nutrition, Zumba et plus encore !</p> <p><<NOTE POUR LES ORGANISATEURS DE BOOTCAMP : CETTE SECTION PEUT ÊTRE MISE À JOUR AVEC DES INFORMATIONS SPÉCIFIQUES À VOTRE SESSION>></p>
Planifier l'avenir	Lors de cette dernière session, les participants sont encouragés à réfléchir aux pratiques et aux activités qu'ils souhaitent emporter avec eux et à se fixer des objectifs pour aller de l'avant.
Évaluation et retour d'information	Commentaires et impressions des participants - Questionnaire

Accord de participation

Les Mindful Ageing Bootcamps font partie du projet Mindful Ageing, financé par le programme Erasmus Plus de la Commission européenne. En participant au Bootcamp, vous bénéficiez directement de ce financement. Pour en savoir plus, nous avons élaboré un accord d'apprentissage que nous demandons à tous les participants de lire et de signer au début du programme.

Veuillez consulter l'annexe 1 pour voir l'accord.

Diapositives de présentation

Bien que le Bootcamp soit conçu pour être aussi interactif que possible, pendant les sessions, votre facilitateur utilisera une série de diapositives Powerpoint pour discuter de la théorie et du contexte que nous utiliserons et dont nous discuterons.

Une copie de la présentation des diapositives se trouve à l'annexe 2.

<<NOTE POUR LES ANIMATEURS : VOUS DEVEZ AJOUTER UNE COPIE DE VOS DIAPOSITIVES FINALES SOUS FORME DE POLYCOPIE AUX ANNEXES AVANT D'ENVOYER CE DOCUMENT>>.

Manuel d'entraînement au vieillissement en pleine conscience (Mindful Ageing Bootcamp)

Les pages suivantes vous permettent de prendre des notes pendant les sessions du Bootcamp et de vous fixer des objectifs ou des points d'action afin d'intégrer les pratiques de Mindfulness dans votre vie quotidienne.

Les concepts qui m'intéressent sont les suivants

Ce qu'il faut retenir :

Autres notes :

Journal de bord du Mindful Ageing Bootcamp Jour 3

Ce que j'ai le plus apprécié aujourd'hui, c'est.. :

Les trois choses que je retiendrai d'aujourd'hui sont les suivantes :

Les concepts qui m'intéressent sont les suivants

Mes objectifs pour le Mindful Ageing Bootcamp

Nous souhaitons que tous ceux qui participent à un Mindful Ageing Bootcamp mettent en pratique une partie de ce qu'ils ont appris afin de vivre une vieillesse plus saine et plus positive. Nous vous invitons à utiliser cette section pour vous fixer des objectifs qui vous aideront à maintenir ce que nous avons commencé au cours de ces sessions.

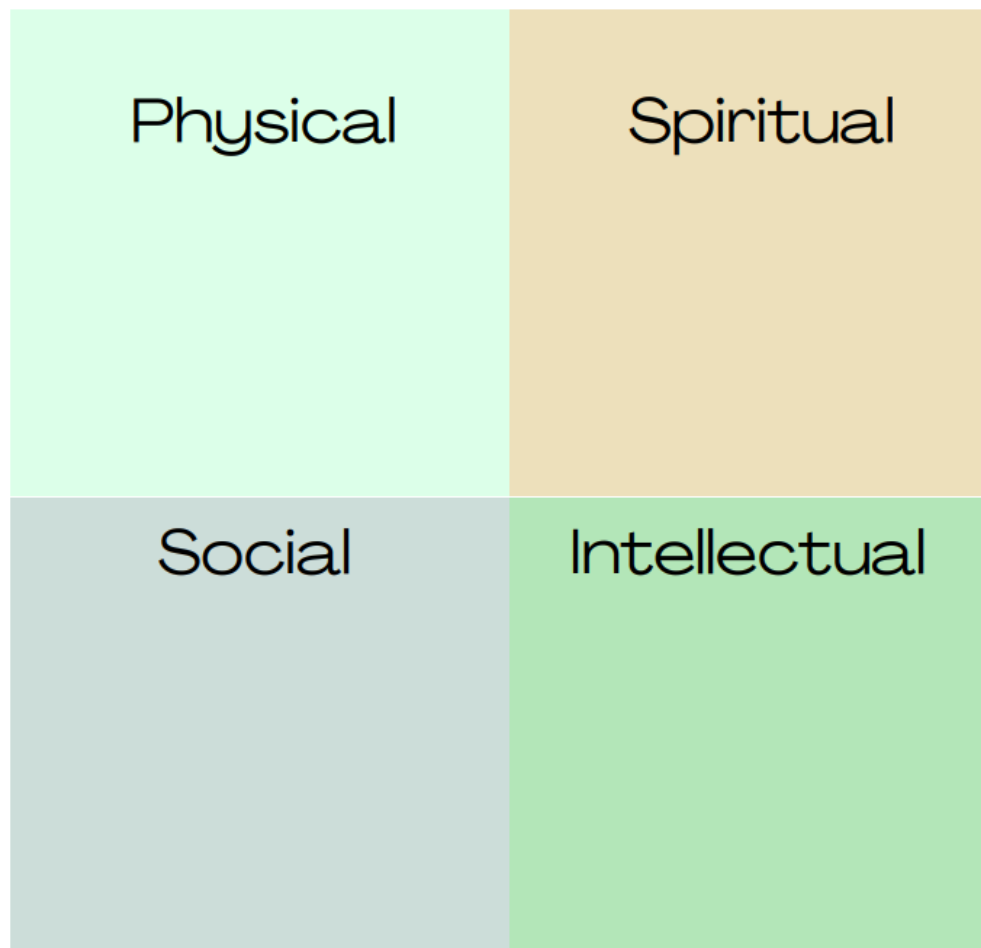
Essayez de fixer des objectifs SMART:

- Spécifique
- Mesurable
- Atteignable
- Pertinent
- Temporisé

Par exemple, *"Je vais me rappeler de méditer chaque matin pendant 10 minutes pour m'aider à faire le vide dans mon esprit et me sentir prêt à affronter la journée qui s'annonce"*.

**Les objectifs que je souhaite me fixer après le Mindful Ageing
Bootcamp sont les suivants :**

GOALS



Ressources d'évaluation

Comme il s'agit d'un programme financé, votre retour d'information est important pour nous. Veuillez remplir les formulaires d'évaluation après chaque session et à la fin du Bootcamp, afin que nous puissions continuer à améliorer l'expérience pour d'autres personnes !

Voir les annexes 2 et 3.

Contacts

Pour plus d'informations sur le programme Mindful Ageing, vous pouvez consulter le site <https://mindfulageing.eu/> ou nous contacter à l'adresse suivante

ROYAUME-UNI : cusher@inovaconsult.com

Bulgarie : plamenpvt@gmail.com

France : noemiegovindin.eseniors@gmail.com

Finlande : helena.Leppanen@vamk.fi

Grèce : ekarathanasi@ied.eu