



Интелектуален продукт 2 Mindful Ageing Bootcamp – тридневен семинар за пълноценно остаряване

Ръководство за обучители

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Съдържание

Въведение	3
Примерна програма	4
Предложение за планове на индивидуалните сесии и преглед на дейностите	6
Ресурси	15
Ресурси за оценка.....	18

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Въведение

Тридневният семинар за пълноценно остаряване „Mindful Ageing Bootcamp” е разработен като част от проект “Mindful Ageing”, който има за цел да насърчи хората на възраст над 50 години към позитивно и здравословно мислене и начин на живот. В допълнение на това, инициативата се стреми да популяризира значението на физическата и умствената активност сред хора в напреднала възраст, като важни дейности свързани с предотвратяване на изолацията и смекчаване на потенциални проблеми, които могат да възникнат в бъдеще. В тази насока, тридневните семинари по методологията „Mindful Ageing Bootcamp” предоставиха на участниците възможност да повишат познанията си в тази насока, а също и да практикуват различни методи за подобряване на психологичното здраве, включително такива базирани на осъзнатостта като дейност за насърчаване на активното стареене.

Това ръководство има за цел да **предостави основна информация и насоки** за бъдещи фасилитатори, които планират да организират събития и обучения по методологията „Mindful Ageing Bootcamp”. В това ръководство ще намерите информация за различните дейности, които могат да бъдат реализирани в рамките на семинара и как те да бъдат правилно представяни и модерирани. Предложените планове за реализация на семинарната програма са предварително изпробвани с тестова група от участници. Идеята на това Ръководство е да спомогне за по-задълбочено разбиране на това какво представлява проектът и как Mindful Ageing Bootcamp могат да бъде от полза за хора в напреднала възраст, които искат да научат повече за осъзнатостта (mindfulness) и други техники, и как те могат да им помогнат за запазване на тяхното здраве и благополучие с напредването на възрастта.

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Примерна програма

Mindful Aging Bootcamp е проектиран да се проведе в продължение на 3 дни, като следва предложената по-долу примерна структура и програма:

Ден 1	<p>Оценка на текущото благосъстояние: отчитане на въздействието на остаряването и значението на психическото здраве и благополучие. Идентифициране на ранните сигнали за влошаване на психичното здраве и изготвяне на план за положително остаряване.</p> <p><u>Индикативни теми:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Кратки факти относно концепцията за пълноценно и осъзнатото остаряване- Ранните и предупредителните знаци и признаци за влошаване на психичното здраве- Дискусия в група относно практикуването на осъзнатост, предизвикателствата, пред които се изправяме докато остаряваме и как нашата преценка и нагласи могат да ни повлияят в този процес.- Дискусия относно значението на физическото, психичното здраве и позитивната психология.- Планиране на положително остаряване – как да си поставим правилните цели?- Въздействия на остаряването и споделяне на личен опит.
Ден 2	<p>Изграждане на здрав ум и тяло - инструменти и техники за осъзнато и пълноценно остаряване.</p> <p><u>Индикативни теми:</u></p> <p>Дейности за внимателност за подобряване на здравето на мозъка ви:</p> <ul style="list-style-type: none">- Медитация, дълбоко дишане, сканиране на тялото, картографиране на ума, сутрешен дневник, проследяване на настроението.- Интерактивни умствени игри. <p>Невро-лингвистично програмиране</p> <ul style="list-style-type: none">- Как да използваме НЛП, за да променим нагласите и да развием по-положителен подход към остаряването.

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

<p>Ден 3 (по избор за участници)</p>	<p>Този ден трябва да включва набор от практически, практически сесии, целящи да дадат на участниците възможност да опитат различни дейности, за да бъдат по-активни и позитивни в своя подход към остаряването.</p> <p><u>Индикативни теми:</u> В зависимост от предпочитанията на групата и участниците може да включите:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Йога, тай-чи, зумба и т.н. - Занимания с физически упражнения - Семинари по здравословно хранене
---	---

Това е примерна програма и структура за провеждане на трите работни дни на семинара, но фасилитаторите могат да я подобрят или адаптират според специфичните нужди и интереси на участниците, както и в зависимост от използването на гост лектори. Например в пилотните проекти в Обединеното кралство поканихме външни експерти, които разнообразиха програмата с различни сесии по зумба, тайчи и йога. По този начин, участниците в семинара имат възможността да комбинират теория и практика през всичките 3 дни.

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Предложение за планове на индивидуалните сесии и преглед на дейностите

В този раздел ви представяме кратък обзор на примерната програма на всеки ден на семинара. Времето и темите са предоставени в помощ на фасилитатора, но трябва да се отбележи, че програмата е гъвкава и може да се адаптира спрямо нуждите и интересите на участниците.

В приложение към това Ръководство ще намерите и набор от мултимедийни слайдове, които може да използвате или адаптирате за нуждите на семинара. Може да ги намерите в раздел Ресурси или като приложение към настоящия документ.

Ден 1	
15 мин	<p>Стартиращо упражнение за запознаване на участниците</p> <p>1. Кажете името си и се опишете с 3 думи</p> <p>Това упражнение се използва за запознаване на участниците. Работи успешно при малки и по-големи групи. Всеки участник има право да използва три ключови думи, за да се представи на останалите. Това могат да бъдат например лични качества или хоби.</p> <p>2. Две истини, една лъжа</p> <p>В това упражнение участниците трябва да се редуват и изброят 3 факта за себе си. Два от тях са верни, един е лъжа. Целта на упражнението е групата да определи кой от трите факта е лъжа.</p> <p>Инструкции:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Представете упражнението на групата и дайте няколко минути на всеки да помисли.2. Помолете доброволец да започне, като преди това започнете вие, като фасилитатор. След това групата работи заедно, за да открие кое твърдение е грешно, докато не намерят правилното.3. След като бъде намерен правилният отговор, на ред е следващия от групата и т.н.4. В края на това упражнение оставете участниците да дискутират помежду си,

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

	<p>тъй като това упражнение определено ще събуди любопитство им и ще допринесе за започването на разговори между тях!</p> <p>Допълнителни ресурси:https://raidboxes.io/fr/blog/online-marketing/online-ice-breakers/ https://www.klap.io/jeux-icebreakers/</p>
30 мин	<p>Оценка на осъзнатостта</p> <p>Фасилитаторът може да използва формуляра за оценка (вижте раздела „Оценка“ по-долу), за да зададе на участниците въпроси за това как се чувстват в момента по отношение на различни аспекти от тяхното благосъстояние. Същите въпроси могат да бъдат зададени отново в края на Bootcamp-а, за да се види доколко участието им е имало благоприятен ефект сред участниците.</p>
15 мин	<p>Малко предварителна информация за пълноценното и осъзнато остаряване</p> <p>В рамките на този панел следва да бъде направено кратко въведение в целите и дейностите на проект Mindful Ageing, а също темата и контекста на проекта, идеята зад неговото разработване и организациите, които участват в неговото изпълнение.</p>
15-25 мин	<p>Дискусия в група</p> <p>Целта на дискусията е да обсъди собствения опит на участниците и да се насърчи диалога в групата.</p> <p>Фасилитаторът инициира дискусията, като пита участниците дали са наясно какво е пълноценното и осъзнато остаряване и как биха го дефинирали.</p> <p>След това фасилитаторът пита участниците дали познават техники за осъзнатост и да представят примери за такива, ако са им познати.</p> <p>Ако в групата има такива, които са наясно с концепцията за осъзнато остаряване, фасилитаторът може да ги помоли да споделят опита си.</p> <p>Ако отговорят положително, фасилитаторът пита за опита им: Как беше?</p> <p>В случай, че няма той/тя може да ги попита какво би ги мотивирало / защо биха опитали и какво ги е накарало да посетят семинара?</p> <p>Накрая дискусията приключва с фасилитатора, който моли участниците да помислят за ползите, които биха имали методите и техники, базирани на осъзнатост в процеса на остаряване.</p> <p>Допълнителни ресурси:</p> <p>https://pleineconscienceintegrative.com/accueil-2/2-schema-complet-2/</p>

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

30 минути	Интерактивни умствени игри <ul style="list-style-type: none"> - Викторини с любопитни факти - Судоку - Изкуства и занаяти - Пъзели - Шах
30 минути	Предупредителни признаци за лошо психично здраве <ul style="list-style-type: none"> - Представяне на темата - Дискусия в група
30 минути	Дискусия за духовното здраве <ul style="list-style-type: none"> - Кратка презентация за духовното благополучие. - Дискусия в група
30 минути	Планиране и нагласа за положително остаряване <ul style="list-style-type: none"> - Представяне на концепцията за позитивно стареене. - Съвети и трикове. - Споделете своя опит и съвети. Групова работа.
60 минути	<p>Последствия от остаряването – какво се променя в нас? (вижте раздел „Ресурси“ за допълнителна информация)</p> <p>Промени, причинени от остаряването – Как да се адаптираме към тях? Дискусия с участниците и споделяне на личен опит и преживявания</p> <p>Отношение към остаряването – какво мислите за остаряването? - Какво се променя с напредване на възрастта?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Как поддържате силата и еластичността на мускулите? - Хранене - обсъдете модела на хранене и хранителната пирамида! - Доколко приложим е този модел на хранене в ежедневието ни? - Откъде си набавяте фибри, чувствате ли, че получавате достатъчно от храната? - Каква мазнина използвате и къде? - Какви източници на протеин използвате? - Кои зеленчуци и плодове предпочитате? - Сън и почивка - какво количество сън ви е достатъчно? - Какво ви помага да заспите вечер?

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

	<ul style="list-style-type: none"> - Будиш ли се нощем? <p>Душевно здраве</p> <ul style="list-style-type: none"> - Социални взаимоотношения - Смыслено правене - За опресняване на паметта - съвети как да направите това? - Успокояване на ума - с какви средства успокоявате ума си?
20 минути	<p>Закриване на ден 1 - обратна връзка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Денят завършва с упражнение по осъзнатост - Събиране на обратна връзка
Закриване на ден 1 - обратна връзка	

Ден 2	
60 минути	<p>Въвеждащи упражнения и „World Cafe“</p> <ul style="list-style-type: none"> - Започнете деня с "Медитация чрез дишане" - 5 минути - Вижте раздела Ресурси за сценария за това упражнение. - След това продължете сесията (при нужда) с World Cafe <p>Как да се подготвите за упражнението? Въпросите се поставят на масите и участниците се движат между всяка маса, за да обсъждат различните въпроси. Участниците трябва да се съберат на всяка маса и да обсъждат около 20 минути. След това се преместват на следващата маса. Накрая представител от всяка маса трябва да резюмира с цялата група.</p> <p>Въпроси за отделните маси:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Осъзнатост - Какво е вашето разбиране за осъзнатост? Допълнителни въпроси: Кои са най-популярните погрешни схващания за осъзнатостта? Какви са ползите? 2. Остаряване - Как възприемате остаряването? Как го приемате и как се чувствате? Допълнителни въпроси: Какви са вашите преживявания? Кои са някои често срещани стереотипи и възприятия по отношение на остаряването? Как те карат да се чувстваш? 3. Здравословен начин на живот - Какво е за вас здравословния начин на живот? Допълнителни въпроси: какво трябва да правите, за да поддържате

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

	<p>здравословен начин на живот? Какво правите, за да сте сигурни, че сте здрави? Какво включва термина „здравословен“ – например физическа активност, психично здраве, хранене?</p> <p>Вижте раздел „Ресурси“ за допълнителна информация относно подготовката на сесията „World Café“.</p>
	<p>Медитация/Осъзнатост</p> <p>Кратко теоретично въведение в осъзнатостта (Mindfulness), ползите от нея, изследване на когнитивните ефекти и т.н.</p> <p>Кратко 3-минутно видео, обясняващо осъзнатостта: https://www.youtube.com/watch?v=mjtfyuTTQFY</p> <p>Допълнителни ресурси:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TedTALK с Ричард Дейвидсън - „Как осъзнатостта променя нашите емоции и съзнание?“ https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8 <p>Това видео представя решения на четири основни, които може да решите чрез практикуването на осъзнатост:</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разсеяност 2. Самота 3. Депресия 4. Загуба на смисъл и цел в живота <p>Продължителността на видеото е около 17 минути, а разговорът за невропластичността започва от 13:30 минути. Гледайте последните четири минути от видеото, което завършва с кратко практическо упражнение, което може да опитате с участниците.</p> <p>Изследване на Peter Malinowski, Adam W. Moore, Bethan R Mead и Thomas Gruber:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Участници в проучване на възраст между 55-75 години бяха разпределени на случаен принцип в 8-седмична група за обучение и практикуване на осъзнато дишане. Преди и след периода на обучение, участниците бяха помолени да правят упражнения, които бяха предназначени да измерват процесите на контрол и емоционална регулация. Беше измерена мозъчната активност и

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

	<p>резултатите показаха, че практикуването на осъзнатост поне 10-минути дневно, пет пъти седмично води до значителни подобрения в поведенческите и електрофизиологичните възприятия, свързани с общото изпълнение на задачите. Това означава, че практикуването на осъзнатост има физически ефекти върху мозъка, като променя мозъчните структури!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Резултатите показват, че ангажирането в обучение по медитация и фокусиране на вниманието (осъзнатост) насърчава поддържането на насочено към целта визуално-пространствено внимание и може да бъде полезна стратегия за противодействие на когнитивен спад и други негативни взаимодействия, свързани с остаряването. <p>Пълният текст на проучването може да намерите тук: https://www.researchgate.net/publication/288479759_Mindful_Aging_The_Effects_of_Regular_Brief_Mindfulness_Practice_on_Electrophysiological_Markers_of_Cognitive_and_Affective_Processing_in_Older_Adults</p> <p>Кратко упражнение за осъзнатост „Ядене на стафиди“ (вижте раздел Ресурси):</p>
<p>15 минути</p>	<p>Дълбоко дишане Фасилитаторът дава малко информация на участниците за тази дейност. Използвайте слайдовете от презентацията. Следвайте информацията и насоките от Упражнението за дълбоко дишане, предоставена в раздела Ресурси.</p>
<p>15 минути</p>	<p>Медитация за сканиране на тялото Фасилитаторът дава малко информация на участниците в тази дейност. Следвайте информацията за медитацията за сканиране на тялото, предоставена в раздела Ресурси.</p>
<p>15 минути</p>	<p>Мисловна карта Фасилитаторът представя начини, по които можете да планирате вашата мисловна карта и след участниците са поканени да създадат своя собствена мисловна карта. Участниците създават своя собствена мисловна карта, свързана с техните мисли/чувства/идеи относно осъзнатото стареене и това, което биха искали да променят за себе си.</p>

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

<p>15 минути</p>	<p>Сутрешна рутина</p> <p>Фасилитатора представя идеи и примерни дейности, с които можете да планирате сутрешната си рутина за добър старт на деня. След това участниците са поканени да създадат свой собствен план за осъзната сутрешна рутина.</p> <p><u>СТЪПКИ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Активния старт на деня ви помага да се почувствате по-пълноценно и ободрено дори от чаша кафе и може да ви помогне да останете будни и свежи по-дълго. Започването на почивния ден с малко движение също е полезно, независимо, че мозъка ви ще има друго мнение. Независимо дали сте активен спортист или просто практикувате обикновена йога, физическата активност е важна част от здравословните сутрешни ритуали. 2. Доказано е, че пълноценната и здравословна закуска спомага за подобряване на избора на здравословна храна през останалата част от деня. Добрата закуска трябва да включва източник на въглехидрати, здравословни мазнини и протеини. Включването на плодове или зеленчуци е страхотно, независимо дали ги предпочитате цели или като сок! 3. Дори и да имате план, за да се научите да подреждате приоритети си е важно, за да имате по-добър старт на деня. Изберете от един до три големи или важни неща, които трябва да свършите през този ден. Опитайте се да ги свършите в началото на деня си, за да можете да запълните остатъка от деня си по-продуктивно. Ето защо е добре да започнете със сутрешният си дневник за осъзнатост, като полезна стъпка в процеса по създаване на по-приятен и неангажиращ старт на деня. И, разбира се, отделете време за себе си!
<p>20 минути</p>	<p>Проследяване на настроението</p> <p>Фасилитаторът представя няколко шаблона за проследяване на настроението и моли участниците да проследят ежедневно си настроение през следващата седмица, за да оценят как това им повлиява на настроението и чувствата.</p>
	<p>Невролингвистично програмиране и Рефрейминг</p> <p>Въведение в НЛП - какво е това и какво означава?</p> <p>Гледайте това видео: https://www.youtube.com/watch?v=8vlcsFJyEXQ</p> <p>Обяснение на НЛП от един от основоположниците на теорията за НЛП Ричард</p>

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Брандлър.

Упражнение за преформулиране / Упражнение „Kensho Moments”

Помолете участниците да помислят за негативна ситуация, в която са попаднали наскоро. Може да е нещо банално и просто, например да са закъснели за влака или за сутрешната си среща на кафе. Помолете ги да опишат проблема? Как ги е накарал да се почувстват? След това ги помолете да преразгледат проблема и да помислят за начини, по които могат да го преформулират, за да го направят положителен. Какво научиха от това упражнение?

Закриване на ден 2 - обратна връзка

Ден 3

Упражнение за стартиране на деня

Целта на третия ден е да наблегне на практическите упражнения и занятия, които да помогнат на участниците да станат по-активни и ангажирани в практикуването на дейности за подобряване на тяхното психическо и физическо благосъстояние. Ето защо в рамките на този ден може да бъдат поканени външни лектори или фасилитаторът може да пожелае да базира програмата за деня на своите собствени области на опит/интереси. Например, може да включите отделни уроци и сесии по йога, медитация, здравословно хранене, тай-чи и т.н.

Край на семинара. Обратна връзка от участниците.

(Предоставените формуляри за оценка вижте в раздел „Оценка“ по-долу)

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Ресурси

В рамките на проект „Mindful Ageing”, организациите, стоящи зад инициативата и техните експерти разработиха набор от допълнителни ресурси, като част от методологията „Mindful Ageing Bootcamp”. Тези ресурси са налични като част от приложенията към настоящото Ръководство.

В пакета с допълнителни ресурси ще намерите:

- Пълен набор от слайдове за мултимедийна презентация за всеки от дните на семинара
- Информационен ресурс „Ефекти на остаряването“.
- Сценарии за дихателни упражнения
- Информационен ресурс за упражнението „World Cafe“
- Различни упражнения за осъзнато хранене
- Упражнение за дълбоко дишане
- Скрипт за медитация и сканиране на тялото
- Информационен ресурс за картографиране на ума
- Упражнение „Kensho Moments“.

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Насоки за работа с целевата група

Когато работите с хора над 50 годишна възраст, особено от уязвимите групи е добре да се подготвите добре и да имате предвид няколко основни специфики. В уязвимите групи се включват, както хора изложени на риска от социална изолация, като например такива, които живеят самостоятелно, имат ниски доходи, но също и хора от малцинствени етнически групи, ЛБГТ общности, хора с увреждания и т.н.

Когато работите с целевата група, от първостепенно значение е да се вземат предвид факторите, които могат да ограничат способността на хората да вземат пълноценно участие в „Mindful Ageing Bootcamp”. Например, важно е да попитате участниците, дали изпитват проблеми с достъпа до избраното място за провеждане на събитието, за да сте сигурни, че разполагате с достъпна среда и помещения, а също и адекватна подкрепа при нужда. Ето защо, фасилитатора трябва да е склонен/а да дава възможност на хората да се откажат за кратко от определени части/дейности от работната програма на семинара, като им предостави допълнителни възможности за участие и ангажиране в темата и дейностите на групата.

Затова е добре да подготвите и алтернативни упражнения, особено за практическите (физически) дейности и упражнения, така че участниците, които не могат или се не се чувстват удобно, да не вземат участие в тях, но същевременно да не се чувстват изключени от групата. Алтернативните дейности могат да включват предоставяне на листове за осъзнато оцветяване, пъзели, мисловни игри и т.н. Някои дейности могат да бъдат модифицирани в зависимост от индивидуалните нужди на участниците – лесни упражнения, разтягания, лека загрявка, движения от седнало положение и т.н.

Друго нещо, което трябва да имате предвид, е, че някои теми за обсъждане

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

може да са особено чувствителни за определени участници. Една такава тема може да бъде психичното здраве. Когато засягате подобни аспекти, е добре да следите разговора и реакциите на хората, за да може да разберете, кога дадена тема не е подходяща за определени участници. Добре е да представите някой основни правила в началото на сесията, за да сте сигурни, че няма да възникнат проблеми. Може също така да е необходимо да посочите лица към организации, които могат да предложат специализирани съвети и помощ, ако такава е необходима. За тази цел е добре да се подготвите предварително.

В заключение, работата с хора винаги е предизвикателство. Ето защо е добре, вие като фасилитатор да се опитвате да бъдете медиатор и да насърчавате участниците да избягват да стигматизират възрастните хора, само защото някой от тях не са достатъчно умели, бързи или сръчни в определени дейности. Въпреки това, възрастните хора могат да бъдат много социални и с подходящата подкрепа те могат да бъдат много полезни членове на общностите, в които живеят. Също така е важно да помним това, въпреки че ние работим тук с целевата група от хора над 50 годишна възраст, и е важно да знаете, че има голяма разлика между 55-годишни и 75-годишни. Ето защо е важно да планирате сесиите и дейностите, така, че да бъдат адаптирани спрямо нуждите на групата и индивидуалните участници. В ролята ви на фасилитатор е добре да адаптирате подхода си към участниците, предвид тяхната възраст, специфични нужди, физическо и психологическо здраве и т.н. В тази връзка, проект “Mindful Ageing” има за цел не само да насърчава пълноценното остаряване, но и правилния подход на работа с възрастни хора.

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Ресурси за оценка

За да се оцени въздействието на Bootcamps върху участниците, бяха разработени следните ресурси за оценка:

1. **Формуляр за оценка на благосъстоянието и осъзнатостта** – целта на този тип оценка е да получи по-добро разбиране относно текущите познания и чувства на участниците относно методи като осъзнатостта, позитивната психология и активното остаряване в началото на Bootcamp-а. Участниците следва да оценят как се чувстват, отговаряйки на различни въпроси. Същия формуляр се попълва и в края на Bootcamp-а. По този начин можем да проследим, дали е имало промяна в техните възприятия, свързани конкретни с тези области, които са засегнати по време на обучението. Формулярът за първоначална и последваща оценка е наличен в **Приложение 1**.
2. В края на всеки индивидуален ден от обучението на всеки от участниците се предоставя кратка форма за обратна връзка, която има за цел да оцени, доколко съответната сесия е била полезна и добре организирана. Този формуляр може да намерите в **Приложение 4**.
3. **Формуляр за окончателна оценка** на семинара има за цел да събере повече информация относно цялостното въздействие и резултати от участието в сесията, а също и да даде насоки какво може да се промени/подобри при бъдещи събития. беше предоставен в края на Bootcamp. Този формуляр може да се намери също в **Приложение 4**.

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.

Допълнителни ресурси

- [Дихателни упражнения за възрастни хора – ELDERGYM®](#)
- [Медитация за сканиране на тялото \(По-голямото добро в действие\).](#)
- [Хийли, Т. \(2021 г., 16 ноември\). 10-минутна медитация за сканиране на цялото тяло. Осъзнатост.](#)
- [Делта отбора за психично здраве. \(2021 г., 28 август\). Интерактивни игри в подкрепа на психичното здраве.](#)

НОМЕР НА ПРОЕКТА 2020-UK01-KA204-078841



Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на настоящата публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява гледните точки само на авторите и не може да се търси отговорност от Комисията за всяка употреба, която може да бъде използвана за информацията, съдържаща се в нея.