



Mindful Ageing

ФЕВРУАРИ 2023, БРОЙ 3

ИНФОРМАЦИОНЕН БЮЛЕТИН

"Важно е не колко дълго живеем, а как!"

Филип Джеймс Бейли

НОВИНИ ОТ ПРОЕКТА

Имаме удоволствието да ви съобщим, че всички партньори проведоха първия кръг от пилотните сесии на Mindful Ageing Bootcamps - тридневни семинари за здравословен начин на живот и позитивно мислене и Mindful Ageing Групи за подкрепа за хора над 50 годишна възраст. По време на семинарите си говорихме и практикувахме различни методи за постигане на положителна настройка към остаряването, посредством методите на осъзнатост, положителната психология, здравословното хранен и физическата активност. В рамките на Групите за подкрепа, акцентирахме върху поставянето на конкретни цели, базирани на иновативната методология на британската консултантска компания Inova Consultancy.

Създадохме и иновативна онлайн платформа за самообучение, на която сме качили по-голяма част от материалите, които създадохме в рамките на проекта.

Разгледайте платформата Mindful Aging, за да научите повече за проекта и да развиете допълнително Вашите умения: https://mindfulageing.eu/e-learning_

МНЕНИЕТО НА УЧАСТНИЦИТЕ

Кои са трите основни урока, които научихте от Вашето участие в семинара?

"Целите, както и възможностите в нашия живот са безкрайни." - България

"Да живея за мига, да познавам и приемам всякакви ограничения, да ценя себе си като личност. Трябва да се научим да се приспособим към новия начин на живот, докато остаряваме, за да се насладим на живота напълно." - Великобритания

Какво бихте променили по отношение на Mindful Ageing Bootcamps?

"Наистина се наслаждавах на преживяването. Понякога имах чувството, че не ни достига време, но всичко беше страхотно." - Великобритания

"Нищо. Мисля, че събитията бяха добре балансирани и предоставиха много и ценна информация, която бих проучила и използвала допълнително" - Великобритания

Какво ще отнесете с Вас след участието ви в проекта?

"Ще се опитам да използвам повече осъзнатост в ежедневието ми! Ще бъда по-активна на работното място! Ще практикувам повече йога и тай - чи" - Великобритания

"Ще продължа с ходенето пеша, но ще адаптирам целта си в зависимост от здравето и времето." - Франция

Доколко сте амбицирани и заинтересовани да продължите напред с материалите и програмата?

"Бях си поставил различни цели преди да дойда, сега съм сигурен, че мога да постигна по-голяма част от тях." - Гърция

"Медитацията ми помогна много, за това моля да я използвам по - често." - Франция

Други коментари

"Отлично преживяване. Вече съм склонен да заявя, че по отношение на здравето и благосъстоянието си съм доста по-информиран и уверен! Все пак осъзнавам, че все още имам много да уча. Лекторите бяха страхотни. Препоръчвам горещо на всички. Като цяло дейностите не бяха фокусирани изцяло към по-възрастните хора, което беше добре. Не ме караше да се чувствам прекалено стар."



Обучителна онлайн платформа Mindful Ageing

Платформата за електронно обучение включва различни инструменти и ресурси в подкрепа на възрастни хора и социални работници. Платформата предлага информация за това как да използвате методи като клинична психология, хипноза и различни други методи, които могат да ви помогнат в борбата с ниското самочувствие и да подобрят физическото и психическото ви здраве. Натиснете [тук](#), за да се регистрирате!

Основните предимства на платформата

- Вижте примери за това как да поддържате здравословен дух и тяло.
- Научете повече за методи като осъзнатост, клинична хипноза, медитация и невролингвистично програмиране (НЛП).
- Разберете защо здравословното хранене и физическата активност са особено подходящи за хора в напреднала възраст.

Предстоящи дейности и инициативи...

Организации - участници в проекта от България и Гърция ще проведат втората серия от своите обучителни семинари и групи за подкрепа в началото на месец май 2023 година.

ПАРТНЬОРИ

