



Mindful Ageing

ЮНИ 2023, БРОЙ 4

ИНФОРМАЦИОНЕН БЮЛЕТИН

“Едва след като излезете извън зоната си на комфорт, започвате да се променяте и развивате.”
— **Рой Т. Бенет**

НОВИНИ ОТ ПРОЕКТА

Проектът Mindful Aging приключва в края на август и имаме удоволствието да ви представим последното издание на нашия инфо бюлетин. Над 300 души на възраст над 50 години се включиха в събития за насърчаване на пълноценното остаряване, подобряване на психологическото и физическо здраве с напредването на възрастта.

Реализирахме серия от тридневни семинари за благополучие, пълноценно остаряване и осъзнатост и групи за подкрепа, фокусирани върху поставянето на цели, базирани на методологията на Inova Consultancy's awardwinning circles™. Стартирахме и безплатна онлайн платформа Mindful Aging, която позволява на хората да научат за различните предимства от пълноценното остаряване и осъзнатостта!

Регистрирайте се в платформата Mindful Aging тук, за да научите повече за проекта и пълноценното остаряване: https://mindfulageing.eu/e-learning_



Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

ОБРАТНА ВРЪЗКА ОТ УЧАСТНИЦИТЕ В ПРОЕКТА**Какво научихте от участието си в тридневните семинари?**

"Бъдете добри към себе си, утре винаги можете да започнете отново" - Финландия

"Да живея за момента, да приемам, да ценя себе си като личност. Важно е да се приспособите към новия начин на живот, докато остарявате, за да се насладите на живота напълно." - Великобритания

Какво бихте променили по отношение на семинарите?

"Запознаването с други хора беше обогатяващо и ползотворно. Работихме в малки групи и всичко беше добре организирано. Ясни цели и много работа. Два много интензивни дни, в една позитивна и мотивираща атмосфера" - Франция

"Нищо. Мисля, че семинарите бяха добре балансирани и всеки имаше възможност да "вземе" нещо за себе си" - Великобритания

Как и какво от наученото бихте приложили на практика?

"Много добре планирано. Разнообразни дейности. Никога преди не съм се занимавала с йога, така че ми харесаха сесиите, в които практикуваме йога за начинаещи, кой знае - може би това ще се превърне в ежедневието" - Великобритания

"Медитация, превръщане на негативното в позитивно, добре е да преразгледате целите си" - Франция

Колко мотивирани се чувствате да продължите с целите, които сте си поставили в групите за подкрепа?

"Решена съм да продължа да следвам целите, които си поставих по време на сесиите за подкрепа" - Гърция

"Определено съм мотивирана да продължа. Много полезни срещи и разговори, които бяха отлично модерирани от нашия фасилитатор" - България

Други коментари

"Имам много неща, за които трябва да помисля. Изпълнена съм с възхищение от останалите участнички в групата и способността им да подкрепят и да бъдат мили с всички останали. Като цяло наистина харесвам груповите сесии - би било чудесно, ако могат да продължат" - Великобритания



MINDFUL AGEING ЗАКЛЮЧИТЕЛНО СЪБИТИЕ



Заклучителното събитие на проекта, което се проведе във впечатляващата Channing Hall в Шефилд, Великобритания през юни, беше истински празник на благополучието, в което се включиха над 60 участници, предимно на възраст над 50 години.



Конференцията предложи набор от дейности и ресурси, които адресираха разнообразните нужди и интереси на участниците.



Дневният ред включваше интерактивни упражнения за загряване, като Mindful People Bingo, което помогна на участниците да се опознаят по-добре.



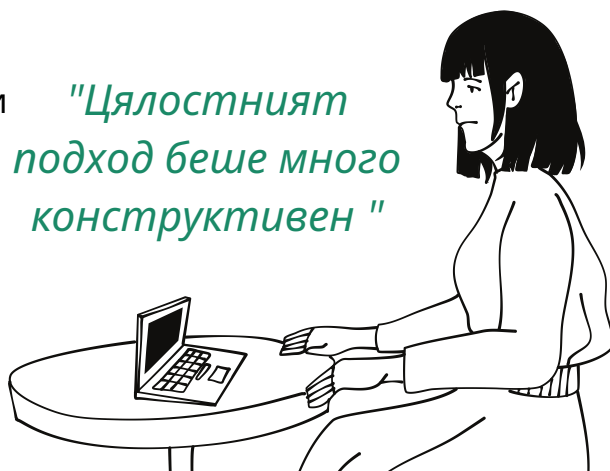
Имаше и кратки сесии по зумба, йога, работилници за осъзнатост, които позволиха на хората да изпробват нови дейности и да изследват различни методи за повишаване на благосъстоянието си.

Във Франция...

100%

от участниците повишиха познанията си относно теми като осъзнатост и пълноценно остаряване

"Цялостният подход беше много конструктивен"



100%

от участниците биха препоръчали проекта!

Във Финландия...

До края на сесиите направиха план как да продължат да се срещат и за в бъдеще.

100%

от участниците оцениха програмата като полезна и адекватна на техните нужди

В България...

100%

Получиха подкрепа от други хора, които споделят сходни проблеми и предизвикателства.



80%

в Гърция

биха препоръчали групите на приятел.

"Най-добрата част от Групите за подкрепа бе истинския и непринуден диалог".

...и във Великобритания

100%

от участниците бяха много доволни от провеждането на събитието и комуникацията на фасилитатора по време на събитието.



Отзивите на участниците бяха изключително положителни, като 80% от тях оцениха организацията на събитието като „отлична“. Освен това, над 86% от участниците оцениха фасилитаторите високо, подчертавайки уменията и експертния опит на хората, водещи отделните сесии.

Освен това, 83% от участниците изразиха задоволство от съдържанието и стила на представяне, което показва, че събитието е било успешно и е отговорило на очакванията на присъстващите.

Като цяло, заключителното събитие на проекта беше добре организирано и ангажиращо събитие, която предостави платформа за обмяна на опит, нови запознанства и нови умения за подобряване на цялостното благосъстояние на всеки от участниците.

A large, semi-transparent version of the Mindful Ageing logo is centered on a background with a soft, multi-colored gradient (purple, pink, orange, green). The logo consists of the word "Mindful" in light green above "Ageing" in dark grey, with a small green leaf-like graphic to the right of the "g".



Mindful Ageing

Онлайн образователна платформа

Платформата включва набор от онлайн инструменти и онлайн мрежа за възрастни хора и експерти, които работят с тях. Като част от Онлайн академията участниците имат достъп до ресурси, насочени както към възрастни хора, така и до помощен персонал, работещ с възрастни хора, за да разберат как да използват методите за осъзнатост в настоящето, хипнозата и подобни инструменти на практическо ниво. Регистрирайте се тук!

Целите на платформата

- Как да подържате добро физическо и психическо здраве.
- Научете повече за техники и методи като осъзнатост, клинична хипноза, медитация, невролингвистично програмиране и др.
- Разберете какви са предимствата от здравословното хранене.

ПАРТНЬОРИ

