



# Mindful Ageing

FEVRIER 2023, NUMERO 3

## NEWSLETTER

*"Ce qui compte, ce n'est pas la durée de notre vie,  
mais la façon dont nous la vivons."  
Philip James Bailey*

### NOUVELLES DU PARTENARIAT

Nous avons le plaisir de vous informer que tous les partenaires ont achevé une phase de pilotage des ateliers bien-être et des groupes de soutien. Les ateliers étaient un programme de formation de trois jours destiné aux plus de 50 ans et portant sur le bien-être, le vieillissement positif, la pleine conscience, la santé et le bien-être. Les groupes de soutien se sont concentrés sur la définition d'objectifs, sur la base de la méthodologie primée des cercles™ d'Inova Consultancy. Les partenaires au Royaume-Uni, en Finlande et en France ont terminé avec succès les deux séries d'ateliers et de groupes de soutien.

La plateforme gratuite d'apprentissage en ligne Mindful Ageing a été développée pour permettre aux individus de s'informer sur le vieillissement positif et la pleine conscience et de se connecter avec des personnes partageant les mêmes idées.

Accédez à la plateforme Mindful Ageing ici pour en savoir plus sur le projet et développer vos compétences : [https://mindfulageing.eu/e-learning\\_](https://mindfulageing.eu/e-learning_)

## COMMENTAIRES DES PARTICIPANTS

### Quelles sont les trois principales choses que vous avez apprises en participant à l'atelier de formation ?

*"Objectifs comme les opportunités dans la vie sont illimitées." - Bulgarie*

*"Vivre le moment présent, connaître et accepter ses limites - s'apprécier en tant que personne. S'adapter à un nouveau mode de vie tout en vieillissant pour profiter pleinement de la vie." - GB*

### Que changeriez-vous dans le déroulement des ateliers ?

*"J'ai vraiment apprécié l'ensemble du programme. J'ai parfois eu l'impression que nous aurions pu disposer d'un peu plus de temps, mais tout s'est très bien passé." - GB*

*"Rien, je pense que l'atelier était bien équilibré dans tous les domaines et qu'il constituait une bonne introduction aux domaines dans lesquels vous pourriez vouloir vous impliquer davantage." - GB*

### Que retiendrez-vous ou mettrez-vous en œuvre des sessions ?

*"Je vais essayer de pratiquer davantage la pleine conscience. Je serai plus conscient de la façon dont les pensées peuvent déformer la réalité. Je ferai plus de yoga et de tai-chi." - GB*

*"Je continuerai à marcher mais j'adapterai mon objectif en fonction de mon état de santé et du temps qu'il fait." - France*

### Dans quelle mesure vous sentez-vous motivé(e) pour poursuivre les objectifs que vous vous êtes fixés pendant le groupe ?

*"Je m'étais déjà fixé des objectifs avant les sessions, maintenant je me sens capable de les atteindre." - Grèce*

*"La méditation m'a aidé, je vais donc la pratiquer à nouveau." - France*

### Remarques complémentaires

*"Excellentes sessions. Je suis proactive en matière de santé et de bien-être, mais j'ai tout de même eu l'impression d'apprendre beaucoup de choses. La qualité et l'approche des animateurs ont joué un rôle important. Je les recommanderais vivement à tous. Il n'y avait pas trop de choses destinées aux personnes âgées, ce qui était une bonne chose. Je ne me suis pas sentie vieille. C'était pertinent pour tous les âges." - GB*



## Plateforme d'apprentissage en ligne Mindful Ageing

La plateforme d'apprentissage en ligne comprend une boîte à outils en ligne de ressources développées pour les personnes âgées et les assistants sociaux. La plateforme permet aux utilisateurs de comprendre comment utiliser la pleine conscience, l'hypnose et diverses autres méthodes pour aider à combattre le manque d'estime de soi et améliorer la santé physique et mentale.

### Objectifs généraux de la plateforme de E-Learning

- Découvrez comment maintenir un état d'esprit positif et sain.
- Apprendre des outils tels que la pleine conscience, l'hypnose clinique, la méditation et la programmation neurolinguistique (PNL).
- Découvrir l'importance d'une bonne alimentation et de l'activité physique.

### À VENIR...

Les partenaires en Bulgarie et en Grèce piloteront leurs deuxièmes programmes d'entraînement au printemps 2023.

## PARTENAIRES

