



Mindful Ageing

NEWSLETTER

JUILLET 2021, BULLETIN 1

DÉCOUVREZ LE PROJET MINDFUL AGEING!

La promotion d'une approche saine et réfléchie du vieillissement est cruciale à l'heure où la population mondiale vieillit. Selon **l'Organisation mondiale de la santé** (2017) "Entre 2015 et 2050, la proportion de la population mondiale âgée de plus de 60 ans va presque doubler, passant de 12 % à 22 %".

Six organisations à travers l'Europe se sont réunies pour développer un programme qui promeut les avantages de vieillir en pleine conscience. Le projet Erasmus+ "Vieillir en pleine conscience" aide **les adultes de plus de 50 ans** à adopter une attitude positive vis-à-vis du vieillissement et du bien-être mental, afin de prévenir les risques physiques et psychologiques potentiels. bien-être mental afin de prévenir d'éventuels problèmes de bien-être physique et mental.

Le projet met l'accent sur l'importance de prendre soin de soi et sur la manière de conserver une attitude positive et saine grâce à des formations et des groupes de soutien financés.



VOULEZ-VOUS EN SAVOIR PLUS ? VISITEZ LE SITE WEB DU PROJET À L'ADRESSE SUIVANTE :

[HTTPS://MINDFULAGEING.EU/](https://mindfulageing.eu/)

RAPPORT SUR LE CADRE POLITIQUE DU VIEILLISSEMENT ACTIF

Lancé en septembre 2020, il est soutenu par le programme Erasmus + de la Commission européenne (CE) et il est mis en œuvre par six organisations partenaires de Bulgarie, Finlande, France, Grèce, Irlande et Royaume-Uni. En juin 2021, les partenaires du projet ont réalisé la première étape importante du projet, à savoir le rapport sur le cadre politique du vieillissement en pleine conscience.



Les idées et les résultats du rapport fournissent des informations générales complètes sur les politiques et les programmes de soutien existants dans le domaine du vieillissement actif et du bien-être mental des adultes âgés (50 ans et plus) qui sont particulièrement exposés au risque d'isolement à travers l'Europe. Il fournit également un aperçu des expériences de première main avec les attitudes actuelles et la sensibilisation des adultes âgés sur le vieillissement actif, les techniques de pleine conscience et des outils similaires pour maintenir un état d'esprit positif et un bien-être mental solide.

Une version complète du rapport sur le cadre politique du vieillissement en pleine conscience est disponible sur le site web du projet ici et des résumés exécutifs sont disponibles dans toutes les langues des partenaires : <https://mindfulageing.eu/outcome-1>

A VENIR EN 2022!

Le Mindful Ageing Bootcamp est un programme de formation de **trois jours** où les participants auront l'occasion d'explorer l'importance du bien-être pour l'esprit et le corps. Les participants apprendront de nouvelles compétences et exploreront des techniques et des outils clés pour construire une approche plus positive du vieillissement, y compris la pleine conscience, l'auto-hypnose, la nutrition et plus encore. Vous aurez également l'occasion de créer de nouveaux réseaux.

Les Bootcamps seront organisés au **Royaume-Uni, en Bulgarie, en Finlande, en France et en Grèce** et rassembleront des personnes partageant les mêmes idées:

- Comprendre comment un corps et un esprit sains peuvent prévenir les problèmes de santé futurs.
- Acquérir une connaissance pratique des outils clés de la "psychologie positive" et de la "pleine conscience" qui peuvent aider à prévenir l'apparition de problèmes futurs.
- Développer leur résilience et une approche positive du vieillissement.
- Développer des réseaux de soutien par le biais du mentorat par les pairs pour maintenir la motivation et développer des techniques efficaces de fixation d'objectifs.

Pour en savoir plus et manifester votre intérêt, consultez le site:

<https://forms.gle/JWtjSxchbEzMr8ey5>

PARTENAIRES

