



Mindful Ageing

NEWSLETTER
ΙΟΥΛΙΟΣ 2021

ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΑΤΕ ΣΤΟ ΕΡΓΟ MINDFUL AGEING!

Η προώθηση μιας υγιούς και προσεκτικής προσέγγισης της γήρανσης είναι ζωτικής σημασίας καθώς ο παγκόσμιος πληθυσμός γερνάει. Σύμφωνα με τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2017)** "Μεταξύ 2015 και 2050, το ποσοστό του παγκόσμιου πληθυσμού ηλικίας άνω των 60 ετών θα διπλασιαστεί σχεδόν από **12%** σε **22%**".

Έξι οργανισμοί από όλη την Ευρώπη έχουν ενωθεί για να αναπτύξουν ένα πρόγραμμα που προωθεί τα οφέλη της συνετής γήρανσης. Το πρόγραμμα Mindful Ageing Erasmus+ υποστηρίζει ενήλικες **ηλικίας 50+** να αναπτύξουν θετική στάση απέναντι στη γήρανση και την καλή ψυχική ευεξία, ώστε να προλάβουν πιθανές προκλήσεις για τη σωματική και ψυχική ευεξία.

Το πρόγραμμα προωθεί τη σημασία του να φροντίζεις τον εαυτό σου και πώς να διατηρείς θετική και υγιή νοοτροπία μέσω χρηματοδοτούμενης κατάρτισης και ομάδων υποστήριξης.



ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ; ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ ΣΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: [HTTPS://MINDFULAGEING.EU/](https://mindfulageing.eu/)

ΕΚΘΕΣΗ ΠΟΛΙΤΙΚΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΤΗ ΓΗΡΑΝΣΗ

Ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο του 2020, υποστηρίζεται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και υλοποιείται από έξι οργανισμούς-εταίρους από τη Βουλγαρία, τη Φινλανδία, τη Γαλλία, την Ελλάδα, την Ιρλανδία και το Ηνωμένο Βασίλειο. Τον Ιούνιο του 2021, οι εταίροι του έργου ολοκλήρωσαν το πρώτο σημαντικό ορόσημο του έργου, δηλαδή την «Έκθεση Πολιτικού Πλαισίου για την Συνετή Γήρανση».

Οι γνώσεις και τα ευρήματα της έκθεσης παρέχουν ολοκληρωμένες πληροφορίες σχετικά με τις υφιστάμενες πολιτικές και τα προγράμματα υποστήριξης στον τομέα της ενεργού γήρανσης και της ψυχικής ευημερίας των ηλικιωμένων (50+ ετών) που κινδυνεύουν ιδιαίτερα από την απομόνωση σε ολόκληρη την Ευρώπη. Παρέχει επίσης μια επισκόπηση των εμπειριών από πρώτο χέρι με τις τρέχουσες στάσεις και την ευαισθητοποίηση των ηλικιωμένων ενηλίκων σχετικά με την ενεργό γήρανση, τις τεχνικές Mindfulness και παρόμοια εργαλεία για τη διατήρηση θετικής νοοτροπίας και σταθερής ψυχικής ευεξίας.

Η πλήρης έκδοση της έκθεσης "Mindful Ageing Policy Framework Report" είναι διαθέσιμη στον δικτυακό τόπο του έργου εδώ και οι περιλήψεις είναι διαθέσιμες σε όλες τις γλώσσες των εταίρων: <https://mindfulageing.eu/outcome-1>



ΕΡΧΕΤΑΙ ΤΟ 2022!

Το Mindful Ageing Bootcamp είναι ένα τριήμερο εκπαιδευτικό πρόγραμμα όπου οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν τη σημασία της ευεξίας για το μυαλό και το σώμα. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν νέες δεξιότητες και θα εξερευνήσουν βασικές τεχνικές και εργαλεία για την οικοδόμηση μιας πιο θετικής προσέγγισης της γήρανσης, όπως Mindfulness, αυτοϋπνωση, διατροφή και άλλα. Θα έχετε επίσης την ευκαιρία να δημιουργήσετε νέα δίκτυα.

Τα Bootcamps θα πραγματοποιηθούν στο Ηνωμένο Βασίλειο, τη Βουλγαρία, τη Φινλανδία, τη Γαλλία και την Ελλάδα και θα φέρουν σε επαφή ομοϊδεάτες για την:

- Κατανόηση πώς ένα υγιές σώμα και μυαλό μπορούν να αποτρέψουν μελλοντικές ασθένειες.
- Απόκτηση πρακτικής γνώσης βασικών εργαλείων "θετικής ψυχολογίας" και "ενσυνειδητότητας" που βοηθούν στην πρόληψη προβλημάτων.
- Ανάπτυξη της ανθεκτικότητάς τους και μια θετική προσέγγιση της γήρανσης.
- Ανάπτυξη δικτύων υποστήριξης μέσω καθοδήγησης από ομότιμους για τη διατήρηση των κινήτρων και την ανάπτυξη αποτελεσματικών τεχνικών καθορισμού στόχων.

Για να μάθετε περισσότερα και να δηλώσετε το ενδιαφέρον σας επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: <https://forms.gle/JWtJSxchbEzMr8ey5>

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

