

Letni posvet
o izobraževanju odraslih 2022
Zdravi. Prodorni. Prožni.

25. in 26. oktober 2022, Grand Hotel Bernardin Portorož
Dvorana Europa

<https://web.acs.si/lp2022> #LPolO2022

Vadba za boljše psihofizično počutje z elementi Mindfulness-a



mag. Damijana Kravanja, Posoški razvojni center – OE Ljudska univerza



Letni posvet
o izobraževanju odraslih

Kako smo začeli



- Prepoznali smo potrebo na trgu, da starejši potrebujejo nekoliko drugačno vadbo, ki je namenjena tudi izboljšanju psihičnega stanja.
- Izvajati smo jo pričeli v okviru EU projekta *Večgeneracijski center – svetla stran življenja.*
- Ker je postal program en od najbolj zaželenih in obiskanih, se nadaljuje tudi po zaključku projekta (financiranje treh Občin v Posočju).



Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Vadba za boljše psihofizično počutje – Mindfulness 2017



KOBARID 2018

JANUAR, 14 UDELEŽENK

TOLMIN 2017

SEPTEMBER, 12 UDELEŽENK



Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Vadba za boljše psihofizično počutje – Mindfulness 2018



KOBARID 2018

SEPTEMBER, 20 UDELEŽENK



Letni posvet koordinira:

3 let

Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, 4
ZNANOST IN ŠPORT

Vadba za boljše psihofizično počutje – Mindfulness 2019 Tolmin



TOLMIN 2019

SEPTEMBER, 12 UDELEŽENCEV

Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Vadba za boljše psihofizično počutje – Mindfulness 2019 Kobarid



KOBARID 2019

VEČ KOT 30 UDELEŽENCEV

Letni posvet koordinira:

3 let
years

Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

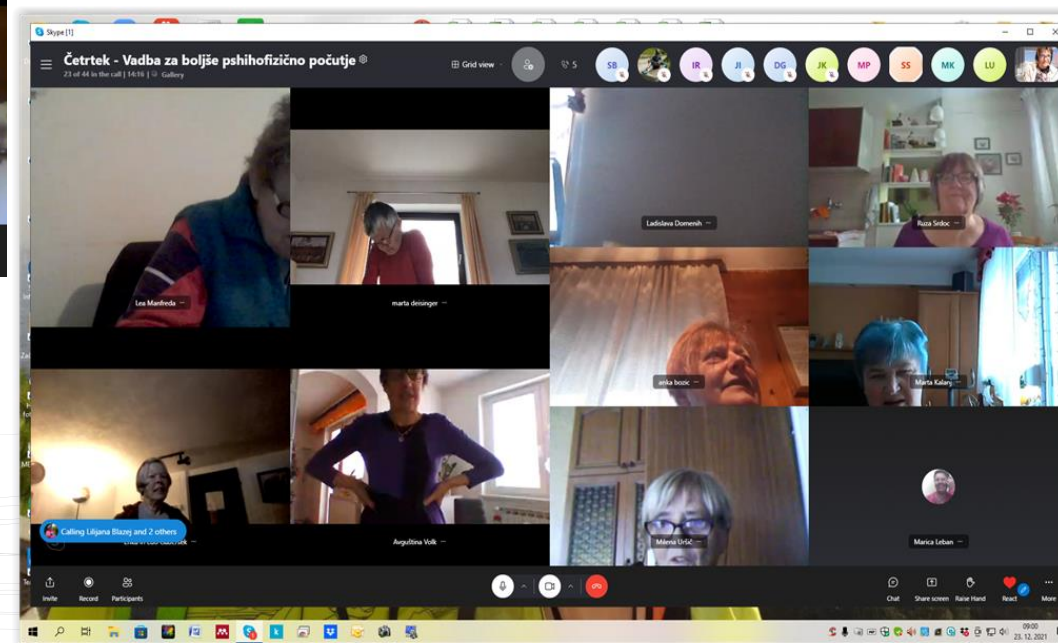
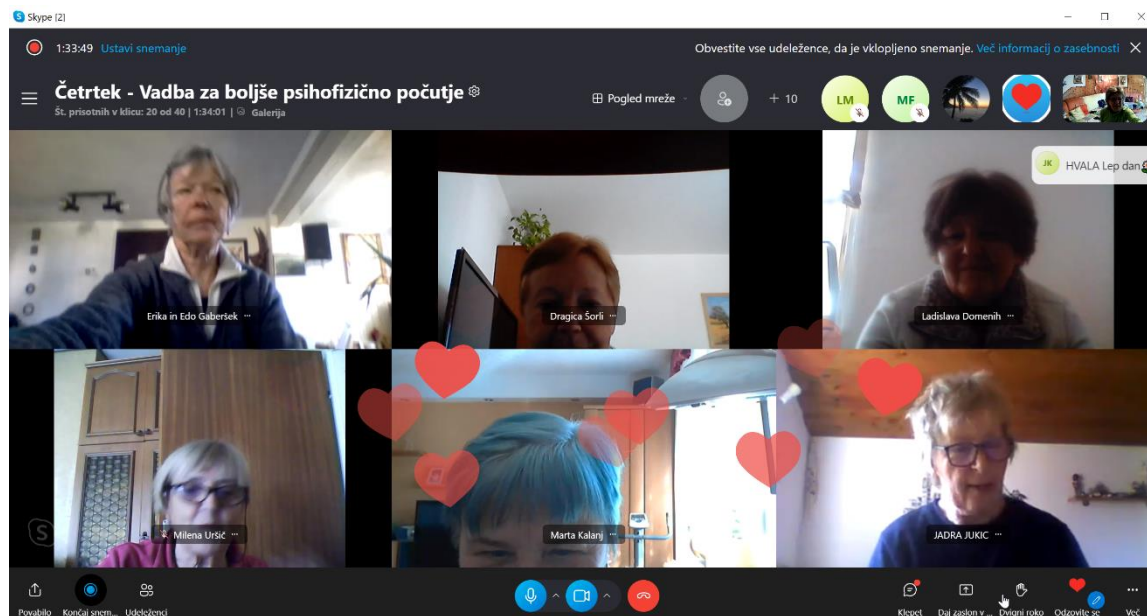
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, 6
ZNANOST IN ŠPORT

Vadba za boljše psihofizično počutje – Mindfulness od 2020 dalje - online



POSOČJE 2020 - 2022

VEČ KOT 45 UDELEŽENCEV

Letni posvet koordinira:

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Recept za dobro psihofizično počutje

30% doprinese **fizična vaja**

+

30% **pravilno** dihanje

+

40% **usmerjanje** naše pozornosti/uma

Dobro počutje



Vir: Shubham Soni

Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Na čemu smo gradili?



Bistven poudarek je bil na **samoopazovanju** in s tem prepoznavanju lastnih čustev, načinu dihanja in obvladovanju uma.

S pomočjo različnih preprostih tehnik so se udeleženci, korak po koraku učili osnov koncepta Mindfulness.

Srečanja so bila sestavljena iz predavanj, praktičnih vaj, pogovorov in samoanalize kjer so udeleženci razvijali posamezne elemente, kot so:

- zavedanje/Awareness, pozornost/Attention, radovednost/Curiosity,
- upočasnjevanje/Slow down, hvaležnost/Gratitude, opuščanje/Letting go,
- sočutje/Compassion,
- predvsem pa so trenirali samodisciplino/Discipline.

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Na čemu smo gradili - COVID?



Kako v času pandemije obvladovati čustva: strah, nemoč, jezo, itd. in jih pretvoriti v pozitivno in uporabno vedenje ter akcijo (zaznavanje).

Kako obvladovati zunanje motilce, ki prihajajo iz okolja in predvsem notranje motilce, ki izhajajo iz nas samih (čustva).

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Dihanje, ključ do dobrega počutja



- Zaradi hitrega tempa življenja se je hitrost dihanja močno povečala, vdihi pa so postali bolj plitvi. Današnji človek v dnevu zadiha cca 20.000 krat – in to **nezavedno**.
- **V času Covid-a je zavladalo vsesplošno stanje strahu, predvsem pa je na plano prišel občutek popolne nemoči, kar je še dodatno vplivalo na pospešeno dihanje in stres.**
- **“Zavestno dihanje** *pa je enosmerni sprožilec, ki vodi v sprostitvev, aktivira parasimpatično živčevje, ki upočasni delovanje srca, kar nam pomaga, da se počutimo bolj umirjene”* Dr. Joseph Mercola

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Dihanje orodje, ki ga imamo vedno s seboj



Tehnike dihanja:

- ✓ Tummo, Pranajama, Kundalini, Mindfulness ...

Vsaka tehnika ima določen vpliv na telo

- ✓ ogreje, uravnava L in D možgansko polovico, nas poživi, umiri, sprošča, itd..

Z zavestnim dihanjem lahko vplivamo na:

- ✓ srčni ritem,
- ✓ možganske aktivnosti,
- ✓ čustva,
- ✓ živčni sistem,
- ✓ endokrini sistem,
- ✓ stres ...

Potrebna je previdnost pri uporabi dihalnih vaj!

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Vaje za lepši in mirnejši dan

- 1 vaja:
 - ✓ **Iskanje centra telesa in sproščanje čeljustnega sklepa**

Letni posvet koordinira:

3 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ¹³
ZNANOST IN ŠPORT

Vaje za lepši in mirnejši dan

- 1 vaja:
 - ✓ Iskanje centra telesa in sproščanje čeljustnega sklepa
- 2. vaja:
 - ✓ **Usklajeno gibanje z lastnim načinom dihanja (nos/nos) in razgibavanje hrbtenice**

Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Vaje za lepši in mirnejši dan

- 1 vaja:
 - ✓ Iskanje centra telesa in sproščanje čeljustnega sklepa
- 2. vaja:
 - ✓ Usklajeno gibanje z lastnim načinom dihanja (nos/nos) in razgibavanje hrbtenice
- 3. vaja:
 - ✓ **Usklajeno gibanje z lastnim načinom dihanja (nos/nos) in sproščanje ramenskega obroča**

Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Vaje za lepši in mirnejši dan

- 1 vaja:
 - ✓ Iskanje centra telesa in sproščanje čeljustnega sklepa
- 2. vaja:
 - ✓ Usklajeno gibanje z lastnim načinom dihanja (nos/nos) in razgibavanje hrbtenice
- 3. vaja:
 - ✓ Usklajeno gibanje z lastnim načinom dihanja (nos/nos) in sproščanje ramenskega obroča
- 4. vaja:
 - ✓ **Iskanje centra telesa v stopalih in sproščanje stresa**

Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Vaje za lepši in mirnejši dan

- 1. vaja:
 - ✓ Iskanje centra telesa in sproščanje čeljustnega sklepa
- 2. vaja:
 - ✓ Usklajeno gibanje z lastnim načinom dihanja (nos/nos) in razgibavanje hrbtenice
- 3. vaja:
 - ✓ Usklajeno gibanje z lastnim načinom dihanja (nos/nos) in sproščanje ramenskega obroča
- 4. vaja:
 - ✓ Iskanje centra telesa v stopalih in sproščanje stresa
- 5. vaja:
 - ✓ **5 pozicij za spodbujanje delovanja žlez in limfnega sistema**

Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Vaje za lepši in mirnejši dan

- 1 vaja:
 - ✓ Iskanje centra telesa in sproščanje čeljustnega sklepa
- 2. vaja:
 - ✓ Usklajeno gibanje z lastnim načinom dihanja (nos/nos) in razgibavanje hrbtenice
- 3. vaja:
 - ✓ Usklajeno gibanje z lastnim načinom dihanja (nos/nos) in sproščanje ramenskega obroča
- 4. vaja:
 - ✓ Iskanje centra telesa v stopalih in sproščanje stresa
- 5. vaja:
 - ✓ 5 pozicij za spodbujanje delovanja žlez in limfnega sistema
- 6. vaja:
 - ✓ **Sproščanje skritih emocionalni napetosti**

Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Rezultati in prepoznavnost programa



- Od leta 2017 dalje ne izvajamo **promocije**, saj se izvaja sama – **potuje od ust do ust**
- V občini Tolmin (F2F) smo morali **omejiti vpis v program** zaradi prostorske stiske
- V času pandemije se je **vpis starejše** populacije **še povečal** (najstarejša aktivna udeleženka 93 let)
- Pridružila se je tudi moška populacija (skrivali so se za kamero 😊)
- Udeleženci so aktivno pristopili k **izobraževanju na področju IKT** (Zoom, Skype, WhatsApp, Viber, itd..)
- **Anketa (2022)** med udeleženci je pokazala, da **želijo nadaljevati preko On-line**, saj se na ta način lahko udeležujejo aktivnosti tudi iz najbolj oddaljenih krajev (hribovske vasi)

Udeleženci govorijo o izboljšanju svojega fizičnega in psihičnega zdravja

Letni posvet koordinira:



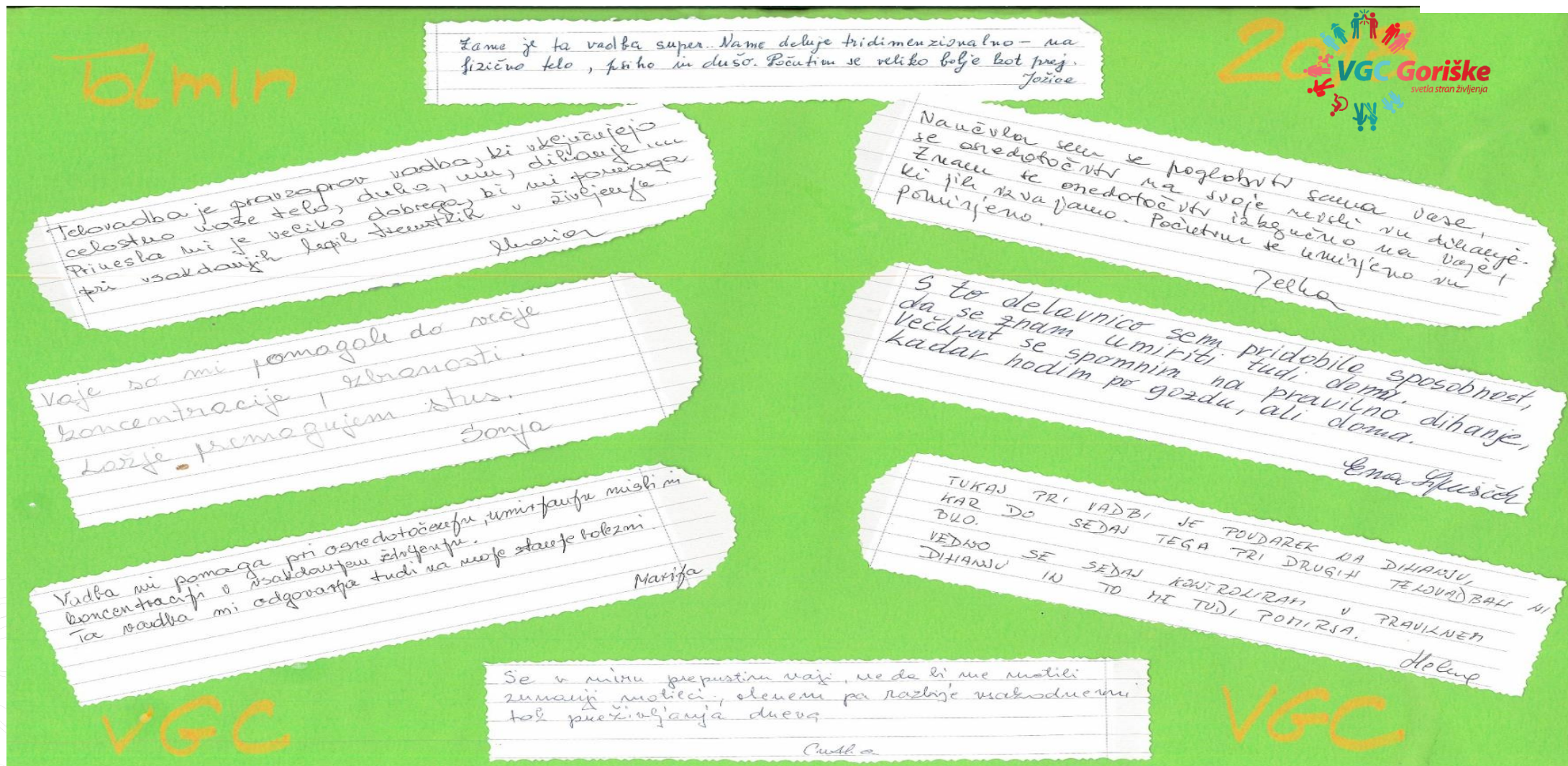
Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT

Mnenja udeleženk programa



Letni posvet koordinira:

Naročnik:



Rezultati v slovenskem in mednarodnem prostoru



- Primer dobre prakse (tako program kot tudi izvajalka) izpostavljen v članku na **NIJZ**
(<https://www.nijz.si/sl/s-pomocjo-energetske-vadbe-z-elementi-mindfulness-a-do-boljsega-psihofizicnega-pocutja-starejsih-tudi>)
- Primer dobre prakse v mednarodnem **EU projektu »Transnational Research project DigMyVET«**
(https://www.pixel-online.net/PRJ__projects_form.php?id_prj=174&id_area=&id_ben=)
- Primer dobre prakse v EU mednarodnem projektu **STRONG2GETHER**, Vodilni partner Portugalska (partner Zveza društev upokojencev Slovenije)
<https://zdus-zveza.si/programi-in-projekti/strong2gether/?fbclid=IwAR1HaxPoFCIbEFgpenqCwgmIITYn02LBNn9yV4z4GyxaeuGIO9y4UAMbk>.
- Primer dobre prakse **ZDUS - video**: https://youtu.be/j12hV_0-ApU
- Primer dobre prakse je NIJZ vključil **v poročilo za WHO**.

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT

Zaključna misel



“The most precious gift we can offer anyone is our attention.
When mindfulness embraces those we love, they will bloom like flowers.”
(Thich Nhat Hanh)

“The best way to take care of the future is to take care of the present moment.”
(Thich Nhat Hanh)

“I promise myself that I will enjoy every minute of the day that is given to me to live.”
(Thich Nhat Hanh)

Letni posvet koordinira:



Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022
<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT

TO
TEACH
IS
TO
LEARN
TWICE

Letni posvet koordinira:

Letni posvet o izobraževanju odraslih 2022

<https://web.acs.si/2022>

Naročnik:



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT**