

2024 ජනවාරි

11

මුහුණත වැඩිහිටියන් සඳහා පුවත් පත්‍රිකාව

පුහුණුකරුවන් පුහුණු කිරීමේ යෝග්‍ය පුහුණු වැඩසටහන



මහනුවර යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් සඳහා සහභාගිවූවන්

✓ පසුබිම

නිරෝගී වැඩිහිටි දිවියක් ගත කිරීම උදෙසා ලොව පැරණිතම සෞඛ්‍ය පද්ධතියක් වන යෝග්‍ය කෙරෙහි නව අවධානයන් යොමු වෙමින් පවතී. අතීතයේදී මෙහි කාර්යක්ෂමතාව සඳහා වන විද්‍යාත්මක සාක්ෂි ඉතා කුඩා හා දුර්වල පර්යේෂණ මත රඳා පැවතුනි. නමුත්, දැන් මෙය වෙනස් වෙමින් පවතී. සෛලීය වයසට යාම, සංවලනය, සමතුලිතතාවය, මානසික සෞඛ්‍යය සහ සංජානන පරිහානිය වැළැක්වීම වැනි වැඩිහිටියන් සඳහා සැලකිලිමත් වන සියලුම අංශ කෙරෙහි යෝග්‍ය අභ්‍යාස ධනාත්මක බලපෑමක් ඇති කරන බව සැලසුම් කරන ලද අධ්‍යයන මගින් සපයන දත්ත මගින් පිළිබිඹු කරයි. වැඩිහිටි පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාව ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා වැඩිහිටියන් සඳහා වන ජාතික මහ ලේකම් කාර්යාලය යෝග්‍ය සඳහා පුහුණු කිරීම හඳුන්වා දෙන ලදී. පළමුව ජාතික වැඩිහිටි මහ ලේකම් කාර්යාලයේදී වැඩිහිටි අයිතිවාසිකම් ප්‍රවර්ධන නිලධාරීන් 100 දෙනෙකු මැයි මාසයේදී යෝග්‍ය උපදේශකයන් ලෙස පුහුණු කරන ලදී. දෙවනුව රටේ සෑම තැනකින්ම වැඩිහිටි සමිති වලින් හා දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන වලින් වැඩිහිටියන් 100 දෙනෙක් තෝරා ගෙන නොවැම්බර් මාසයේදී මහනුවරදී පුහුණු කරන ලදී. ඉන්පසු එම පුහුණු වැඩිහිටියන් මගින් ඔවුන්ගේම ප්‍රජාවන් තුළ යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකම් බඳා හැරීමට අපේක්ෂා කෙරේ.



යෝග්‍ය පුහුණුව සඳහා සහභාගි වෙමින් පුහුණුව ලබන වැඩිහිටියන්



යෝග්‍ය පුහුණුකරු යෝග්‍ය උපදේශනය ලබා දෙමින්



සහභාගි වූ වැඩිහිටියන් යෝග්‍ය ඉරියව් ඉදිරිපත් කරමින්

අරමුණු

- මානසික වශයෙන් හුදකලා වීම අවම කර වැඩිහිටියන්ගේ ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනැගීම.
- අභිමානවත් සහ ගෞරවනීය වැඩිහිටි දිවියක් ඇති කිරීම.
- වැඩිහිටියන්ගේ අභිමානය සහ ස්වාධීනත්වය ගොඩනගමින් ඔවුන්ගේ ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යය තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම.
- නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න වැඩිහිටි පිරිසක් ගොඩනගා ඔවුන් රටේ ආර්ථිකයට ශක්තියක් කර ගැනීම.

ප්‍රධාන ඉලක්කය

මෙම අරමුණු සඳහා, දිවයිනේ විවිධ දිස්ත්‍රික්කවලින් තෝරාගත් වයස අවුරුදු 60 ට වැඩි වැඩිහිටියන් 100 ක් සඳහා අභිප්‍රේරණ දේශන කිහිපයක් ඇතුළුව දින 5 ක යෝග්‍ය වැඩසටහනක් පැවැත්වීම

- මිලග පියවර සඳහා දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාල , ප්‍රාදේශීය ලෙකම් කාර්යාල සහ පුහුණු සහභාගිවන්නන්ගේ ග්‍රාමීය වැඩිහිටි සමිති මගින් මෙම වැඩසටහන සෑම ප්‍රදේශයකම දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථාන, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල වැනි ස්ථානයන්හි ප්‍රජාව තුළම ව්‍යාප්ත කිරීමට අපේක්ෂා කෙරේ.
- දිස්ත්‍රික් සහ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලවල වැඩිහිටි සත්කාර සඳහා වගකිව යුතු නිලධාරීන් ද මෙම වැඩසටහනට සහභාගි වීමට නියමිතය.

කර්ම වේදිය



සහභාගිවන්නන් පුහුණුකරු ලෙස සහතික ලබා ගැනීම.



යෝග ඉරියව්වල යෙදෙන වැඩිහිටියන්



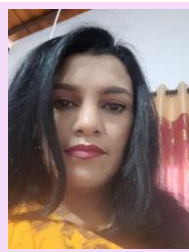
යෝගා කරන වැඩිහිටියන්

සංවිධායකගේ සහ සහභාගිවන්නන්ගේ අදහස්



බෞද්ධ සංස්කෘතිය මුල් බැසගෙන ඇති ශ්‍රී ලංකාව තුළ වර්තමානය වන විට ජනග්‍රහණයෙන් බහුතරයක් වැඩිහිටියන් වේ. වැඩිහිටි ජනග්‍රහණය වැඩිවීමත් සමඟ තරුණ පරම්පරාව විසින් වැඩිහිටියන්ට නොසලකන තත්වයකට පත්ව ඇත. මෙම තත්වයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය සමග සම්බන්ධ වී සෞඛ්‍ය සම්පන්න වියපත් දිවියක් ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා මෙම වැඩසටහන ආරම්භ කලෙමු. මෙම දින 3ක යෝගා වැඩසටහනට වැඩිහිටියන් 100ක් පමණ සහභාගි විය ඔවුන් සමග කතා කිරීමට මා හට අවස්ථාවක් ලැබුණු අතර ඔවුන් සියලු දෙනාම පැවසුවේ ඔවුන් ජීවිත කාලය පුරා සගවාගෙන සිටි පීඩනය, වේදනාව, කලකිරීම මුදා හැරීමට සහ හුදකලා මානසිකත්වය ජය ගැනීමට මෙම වැඩසටහන උපකාරී වූ බවයි. තවද සමහර වැඩිහිටියන් පැවසුවේ තමන්ගේ ජීවිතේ හිරවෙලා සතුවක් ලබන්න බැරි උනත් මේ දවස 3 ඔවුන් ගත කල සුන්දරම අවස්ථාවක් බවයි. ඔවුන්ගෙන් සමහරක් තම රැකියාවෙන් විශාම ගැනීමෙන් පසු මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන නමුත් ඒ සමග සාර්ථකව කටයුතු කිරීමට යෝගා ඔවුන්ට උපකාර වූ බව පැවසීය. එසේම පුහුණු අපේක්ෂකයන් ප්‍රජාව තුළ යෝගා කරනවා දැකීම සහ මේ දින වලදී ඉගෙනගත් හොඳ පුරුදු බෙදා ගනු දැකීම මාගේ බලාපොරොත්තුව වේ.

**—යෝග වාමීන් වරන්කුල—
කීර්තිමත් යෝගාචාර්ය,
මෝහනය සහ මනෝ විකිත්සාව**



වැඩිහිටි තැනැත්තන් සඳහා වූ ජාතික සභාවේ තීරණයකට අනුව ක්‍රියාත්මක කල මෙම වැඩසටහන සඳහා වැඩිහිටි සමිතිවල යෝග අභ්‍යාස කරන්නන් ලෙස කටයුතු කිරීමට කැමැත්තෙන් සිටින වැඩිහිටියන් 395 දෙනකු ඉල්ලුම් කර තිබූ අතර, ඔවුන් අතරින් සෑම දිස්ත්‍රික්කයකින්ම වැඩිහිටියන් 5 බැගින් තෝරාගෙන මුළු වැඩිහිටි පුද්ගලයන් 100 දෙනකුට යෝග අභ්‍යාස කරන්නන් ලෙස සේවය කිරීමට අවසර දී ඇත. කීර්තිමත් යෝග විශාරදයෙකු වන වෛද්‍ය වාමීන් වරන්කුල මහතා ඔවුන් වෙනුවෙන් සිය දැවැන්ත ආයතනත්වය නොමිලේ ලබා දුන්නේය. මෙම වැඩසටහන පොල්ගොල්ල ජාතික පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේදී පැවැත්විණි. පුහුණුකරුවන් ලෙස පුහුණුව ලැබූ වැඩිහිටියන් සහ වැඩිහිටි අයිතිවාසිකම් ප්‍රවර්ධන නිලධාරීන් දැනට ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ වල දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානවල සිටින අතර ඔවුන්ගේ මිලභ ඉලක්කය වන්නේ වැඩිහිටියන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා එවැනි ක්‍රියාකාරකම් බෙදා හැරීමයි.

**—ගයනි පෙරේරා මෙනවිය—
සමාජ සේවා නිලධාරී - ජාතික වැඩිහිටි හිමිකම් ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය**

මෙම වැඩසටහනට සහභාගි වීමෙන් මට ලොකු සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා, වැඩිහිටියෙකු ලෙස, යෝගා සහ භාවනා කිරීම මගේ මනස සැහැල්ලු කර ගැනීමට උදව් වෙනවා
—පුෂ්පා මොහන්දිරා මහත්මිය

මගේ වයස අවුරුදු 68යි, මම මහනුවර වැඩිහිටි කමිටුවේ සභාපති. මෙම වැඩසටහන වැඩිහිටි කමිටුව හරහා මහනුවර දිස්ත්‍රික්කයේ ව්‍යාප්ත කරමින් යෝග ඉගැන්වීම් කලා. නිරෝගිව වියපත් වීම සඳහා යෝගා ඉගෙනීම මට බෙහෙවින් උපකාරී විය.
—සුනිල් ගල්ලියගද මහතා—

මගේ ශරීරයේ මාංශපේශී තදවීමක් තිබුණත් මේ වැඩසටහනට සහභාගි වූණාට පස්සේ මගේ හිතට සහ ශරීරයට සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා.
—නිතා ජයසිංහ මහත්මිය—

**කරුණාකර ඔබේ ප්‍රජාව තුළ සිදු වන
යහපත් ක්‍රියාකාරකම්
jica.procees@gmail.com වෙත යවන්න**

තරුණ, වැඩිහිටි සහ ආබාධිත අධ්‍යක්ෂක මණ්ඩලය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය, කාන්තා, ළමා කටයුතු සහ සමාජ සවිබල ගැන්වීමේ
අමාත්‍යාංශය
ජපන් ජාත්‍යන්තර සහයෝගිතා නියෝජිතායතනයේ (JICA) ප්‍රජාව තුළ වැඩිහිටි සේවයේ
ධාරිතාව වැඩි දියුණු කිරීමේ ව්‍යාපෘතිය
ව්‍යාපෘති කාර්යාලය
ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය (NSE),
ලිපිනය: D බලොක්, 2 වන මහල, සෙන්සිටිවය අදියර (II), බත්තරමුල්ල, කොළඹ
විද්‍යුත් තැපෑල: jica.procees@gmail.com

ஜனவரி 2024

11 செய்திமடல் மகிழ்ச்சி மிகுந்த முதியோர்கள்

யோகா பயிற்சியாளர்களுக்கான பயிற்சி நிகழ்ச்சி



கண்டி யோகா நிகழ்ச்சியின் பங்கேற்பாளர்கள்

பின்னணி

உலகின் பழமையான சுகாதார வழிமுறையான யோகா, ஆரோக்கியமான வயோதிபத்தை வலுப்படுத்தலை ஒட்டி, வெகுவாக கவனத்தைப் பெற்று வருகிறது. கடந்த காலத்தில், அதன் செயற்திறனுக்கான அறிவியல் சான்றுகள் மிகக் குறைவான மற்றும் பலவீனமான ஆராய்ச்சியை நம்பியிருந்தன. ஆனால், இப்போது இந்நிலை மாறி வருகிறது. திட்டமிடப்பட்ட ஆய்வுகள் வழங்கிய தரவு, அதிகரித்துவரும் முதுமை, இயக்கம், சமநிலை, மன ஆரோக்கியம் மற்றும் அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியைத் தடுப்பது போன்ற வயதானவர்களுக்கு கவலை அளிக்கும் அனைத்து பகுதிகளிலும் யோகா பயிற்சி சாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை பிரதிபலிக்கிறது. முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம் முதியோர்களின் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைமையை மேம்படுத்த யோகா பயிற்சியை அறிமுகப்படுத்துகிறது. முதலாவதாக, மே மாதம் முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகத்தின் 100 முதியோர் உரிமைகள் மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தர்கள் யோகா பயிற்றுவிப்பாளர்களாகப் பயிற்சி பெற்றனர். இரண்டாவதாக, நாடு பூராகவும் உள்ள முதியோர் சங்கங்கள் மற்றும் பகல்நேரப் பராமரிப்பு நிலையங்களில் இருந்து 100 முதியோர்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு நவம்பர் மாதம் கண்டியில் பயிற்றுவிக்கப்பட்டனர். இவ்வாறு பயிற்றுவிக்கப்பட்ட முதியோர்கள் தங்கள் சமூகங்களில் யோகா நடவடிக்கைகளை வியாபித்து தொடராக மேற்கொள்வார்கள் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.



யோகா பயிற்சியில் ஈடுபடும் முதியோர்கள்

நோக்கங்கள்

- முதியோர்கள் உள் ரீதியாக தனிமைப்படுத்தப்படுவதைக் குறைத்து அவர்களிடையே தன்னம்பிக்கையை உருவாக்குதல்.
- முதியோர்களுக்கான பொருத்தமான மற்றும் கண்ணியமான வாழ்க்கைமுறையை உருவாக்குதல்.
- முதியோர்களிடம் கண்ணியம் மற்றும் சுதந்திரத்தை வலுப்படுத்துவதன் மூலம் அவர்களின் உடல் மற்றும் உள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துதல்.
- ஆரோக்கியமான முதியோர் சமூகத்தை உருவாக்குவதன் மூலமாக நாட்டின் பொருளாதாரத்திற்கு பங்களிக்கும் மனிதவளமாக அவர்களை மாற்றுவதல்.



யோகா பயிற்சியாளர் யோகா தொடர்பான செயல்முறை விளக்கமளித்தல்

பிரதான குறிக்கோள்

இந் நோக்கங்களுக்காக, நாட்டின் பல்வேறு மாவட்டங்களில் இருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட 100 முதியோர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கும் சொற்பொழிவுகள் உட்பட 5 நாள் யோகா நிகழ்ச்சியை நடாத்துதல்.



மூத்த பங்கேற்பாளர்கள் யோகா முத்திரை பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்

- அடுத்த கட்டமாக, மாவட்ட செயலகங்கள், பிரதேச செயலகங்கள் மற்றும் கிராமிய முதியோர் சங்கங்களை பிரதிநிதித்துவப் படுத்திய பயிற்சிப் பங்கேற்பாளர்களின் மூலமாக, பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையங்கள், முதியோர் பராமரிப்பு இல்லங்கள், முதியோர் சங்க நிலையங்கள், பிரதேச செயலகங்கள் போன்ற இடங்களில் இத்திட்டம் சமூகத்தில் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் வியாபிக்கப்படும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.
- மாவட்ட மற்றும் பிரதேச செயலகங்களில் முதியோர் பராமரிப்புக்கு பொறுப்பான உத்தியோகத்தர்களும் இவ்வேலைத் திட்டத்தில் அங்கம் வகிப்பார்கள் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

அ
னு
கு
மு
றை



பயிற்சியாளராக சான்றிதழ் பெறும் பங்கேற்பாளர்கள்.



யோகா பயிற்சியில் ஈடுபடும் முதியோர்கள்



யோகாவில் ஈடுபடும் முதியோர்கள்

ஒருங்கிணைப்பாளர் மற்றும் பங்கேற்பாளர்களின் கருத்துகள்



பெளத்த கலாசாரம் வேரூன்றிய இலங்கையில், பெரும்பான்மையான மக்கள் தற்போது முதியோர்களாக உள்ளனர். முதியோர் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருவதால், இளைய தலைமுறையினர் முதியோர்களை புறக்கணித்து வருகின்ற நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இந்நிலைமையின் விளைவாகவே முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகத்துடன் இணைந்து ஆரோக்கியமான முதுமை வாழ்வை ஊக்குவிக்கும் வகையில் இத்திட்டத்தை ஆரம்பித்தோம். இந்த 3 நாள் யோகா நிகழ்ச்சியில் சுமார் 100 முதியோர்கள் கலந்து கொண்டனர், அவர்களுடன் உரையாட எனக்கு வாய்ப்பு கிடைத்தது, அவர்கள் அனைவரும் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் அவர்கள் கொண்டிருந்த அழுத்தம், வலி, விரக்தி மற்றும் தனிமை ஆகியவற்றை விடுவிக்க இந் நிகழ்ச்சித் திட்டம் உதவியாக இருந்ததாக தெரிவித்தனர். இன்னும் சிலர், அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் சிக்கிக்கொண்டு, மகிழ்ச்சியை உணரமுடியாது இருந்ததாகவும், இந்த 3 நாட்கள் தாம் கழித்த மிக அழகான நேரம் என்றும் கூறினார்கள். மேலும் சிலர், தமது பணி ஓய்வின் பின் மன அழுத்தத்துடன் வாழ்ந்து வந்ததாகவும், யோகா அவர்களுக்கு மன அமைதியை தந்ததாகவும் கூறினார்கள். மேலும், இந்நாட்களில் இங்கு பயிற்சி பெறுபவர்கள் சமூகத்தில் யோகா பயிற்சி செய்வதையும், கற்றுக்கொண்ட நல்ல பயிற்சிகளை பகிர்ந்து கொள்வதையும் பார்ப்பதை நான் மிகவும் விரும்புகின்றேன்.

—வைத்தியர் சமின் வரன்குல—
புகழ்பெற்ற யோகாச்சார்யர்,
ஹிப்னாஸிஸ் மற்றும் உளவியல் சிகிச்சை



முதியோர்களுக்கான தேசிய சபையின் முடிவிற்படி இந்நிகழ்ச்சித்திட்டம் செயல்படுத்தப்பட்டது. முதியோர் சங்கங்களில் இருந்து யோகா பயிற்சியாளர்களாக பணியாற்ற விருப்பமுள்ள 395 முதியோர்கள் விண்ணப்பித்திருந்தனர், அவர்களில் ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலிருந்தும் 5 முதியோர்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டு மொத்தம் 100 முதியோர்கள் யோகா பயிற்சியாளர்களாக பணியாற்ற அனுமதிக்கப்பட்டனர். புகழ்பெற்ற யோகாச்சார்யர் வைத்தியர் சமின் வரன்குல அவர்கள் தனது மகத்தான பங்களிப்பை இலவசமாக வழங்கினார். பொல்கொல்லவில் உள்ள தேசிய பயிற்சி நிலையத்தில் இந்நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. பயிற்சியாளர்களாகப் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட முதியோர்கள் மற்றும் முதியோர் உரிமைகள் மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தர்கள் தற்போது பிரதேச செயலக பிரிவுகளின் பகல்நேரப் பராமரிப்பு மையங்களில் உள்ளனர். மேலும், அவர்களின் அடுத்த இலக்கு முதியோர்களின் உடல்நிலையை மேம்படுத்துவதற்காக இத்தகைய செயல்பாட்டைப் பிரதேச ரீதியில் வியாபிப்பதாகும்.

—திருமதி.கயானி பெரேரா— சமூக சேவை உத்தியோகத்தர் - முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம்—

இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்றதில் நான் மிகவும் நிம்மதியாக உணர்கின்றேன். ஒரு முதியவர் என்ற வகையில், யோகா மற்றும் தியானம் செய்வதன் மூலம் நான் ஆரோக்கியமாகவும், மனதுக்கு இதமாகவும் உணர்கின்றேன் - திருமதி.புஷ்பா மொஹந்திரா



எனக்கு வயது 68, நான் கண்டி முதியோர் சங்கத்தின் தலைவராக உள்ளேன். இந்த நிகழ்ச்சி மூலம் நான் பயிற்ற யோகாவை முதியோர் சங்கத்தின் ஊடாக கண்டி மாவட்டத்தில் செயற்படுத்துவேன். யோகா கற்றல் ஆரோக்கியமான முதுமைக்கு எனக்கு மிகவும் உதவியாக உள்ளது. -திரு.சனில் கல்லியஹட-



நான் தசைப்பிடிப்பால் மிகவும் அவதிப்பட்டேன். இந்த நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற பிறகு, என் மனதிலும் உடலிலும் இலகுவானமையை உணர்கின்றேன். -திருமதி நீதா ஜெயசிங்க-

உங்கள் சமூகத்தில் இடம்பெறும் நல்ல செயல்பாட்டை அனுப்பவும்

jica.procees@gmail.com

இளைஞர்கள், முதியோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர் நிறுவகம், சுகாதார அமைச்சு முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம் மகளிர், சிறுவர் அலுவலகம் மற்றும் சமூகவலுப்படுத்துகை அமைச்சு.

ஜப்பான் சர்வதேச ஒத்துழைப்பு நிறுவனம் (JICA)

சமூகத்தில் முதியோர் சேவையின் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான திட்டம்

திட்ட அலுவலகம்

முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம் (NSE),

முகவரி: தொகுதி D, 2வது மாடி, செத்திரிபாய நிலை (II), பத்தரமுல்ல, கொழும்பு

மின்னஞ்சல்: jica.procees@gmail.com



January 2024

11 NEWSLETTER FOR HAPPY SENIORS

YOGA TRAINING OF TRAINER PROGRAM



Kandy Yoga activity participants

✓ Background

Yoga, one of the world's oldest health systems is receiving new attention that it can contribute to healthy aging. In the past, scientific evidence for its effectiveness had relied heavily on small and poorly designed research, but this is changing. Multiple well-designed studies provide data showing that yoga practice has positive effects on all areas of concern for older adults such as cellular aging, mobility, balance, mental health, and prevention of cognitive decline. National Secretariat for Elderly (NSE) introduced the training of trainers for yoga in order to promote a healthy lifestyle of the elderly people. First, NSE trained 100 Elderly Rights Promotion Officers to be yoga instructors in May and second, NSE selected 100 elders from the elderly committees and day centers in all over the country and trained them in November in Kandy. Next, those trained elders are expected to disseminate the yoga activity in their own communities.



Elderly participants doing yoga training

Objectives

- To reduce mental isolation and build self-reliance of the elders.
- Making proud and respectful years of remaining lives of the elders.
- To enhance physical and mental health of the elders by building their pride and independence.
- To improve the health of the elders and to increase working manpower among the elders in order to immediately gain their active participation in the nation's economy.



Yoga master demonstrating

Main Goal

For these objectives, 5 days yoga program including some motivational lectures for the 100 elders above 60 years old selected from different districts in the entire country.



Elderly participants performing yoga poses

JICA Project for Capacity Enhancement of Elderly Service in the Community

- For the next step, District Secretariat Offices, Divisional Secretariat Offices, and Village Elderly Committees of the training participants are expected to spread this program in each area and community by assisting the elders who participated in the training to teach what they have learned to other elders in places such as day care centers, elderly care homes, elderly committees centers, divisional secretariat offices, etc.
- The officers responsible for elderly care in District and Divisional Secretariat Offices are also expected to be a part of this program.

A
p
p
r
o
a
c
h



Participants receiving certificates as trainers.



Elders practicing yoga poses



Elders performing yoga



Comments from the Organizer and Participants



Sri Lanka is rooted in the Buddhist culture, and at present majority of the population is elderly. As the elderly population grew younger generation started to mistreat the aging population. As a result of this situation, we started this program for the elderly to promote healthy aging with NSE. About 100 elderly participated in this 3-day yoga program, and I had the chance to talk to them. Everyone said this program helped them release their stress, anxiety and overcome the isolation mindset. During this program some elders said that in their life, they had been stuck and they couldn't feel happiness but these 3 days were happy moments for them. Some of them shared their thoughts that after retiring from their jobs, they were under depression but yoga had truly helped them with coping depression.

I would like to see the trained candidates do yoga in the community and pass the good practises learned in these days.

**--Dr.Chamin Warankula--
Renowned Yogamater,
Hypnosis and psychotherapy**



This program was implemented according to a decision made by National Council for Elders, 365 elders willing to work as yoga trainers in elderly societies had applied, and among them, 100 elderly were selected and allowed to work as yoga trainers. 5 elders were selected from each district and renowned yoga master Dr.Chamin Warankula gave his tremendous contribution freely. The program was held at National Training Center in Polgolla and elders actively participated in the program. Elders and ERPOs who were trained as trainers were currently in the daycare centers of DS divisions and the main target is to disseminate such activity to develop elders with good health.

--Ms.Gayani Perera--

Social Service Office, National Secretariate for Elders



I feel extremely relaxed participating in this program, as an elderly, I feel healthy doing yoga and meditation also helped my mind relax.
-Mrs.Pushpa Mohandira



I'm 68 years old, and the Kandy elderly committee president. This program taught yoga which I will disseminate in the Kandy district through the elderly committee. It was very helpful for me to learn yoga for healthy aging.
-Mr.Sunil Galliechada-



I had muscle tightness in my body but after participating in this program, my mind and body feel relaxed.
-Mrs.Nitha Jayasignha-

Please send good activity in your community to jica.procees@gmail.com

**Directorate of Youth, Elders and Disabled, Ministry of Health
National Secretariat for Elders, Ministry of Women, Child Affairs and Social Empowerment**

**Japan International Cooperation Agency (JICA) Project for Capacity Enhancement of Elderly Service in the Community
Project office**

**National Secretariat for Elders (NSE),
Address: Block D, 2nd floor, Sethsiripaya Stage (II), Battaramulla, Colombo
Email: jica.procees@gmail.com**

