



Sun in the Age

What is Sun in the Age?

Sun in the Age ist ein Erasmus+ KA2-Projekt, das sich mit dem Problem der Einsamkeit und sozialen Isolation älterer Menschen befasst.

Während der Pandemie wurde das Problem der Einsamkeit und der sozialen Isolation älterer Erwachsener immer deutlicher. Viele erlebten monatelang einen Mangel an grundlegenden menschlichen Kontakten, und gleichzeitig war die Angst vor dem Tod stets gegenwärtig.

Das Hauptziel des Projekts ist die Anwendung der REMIND-Praktiken (Entspannung, Meditation, Achtsamkeit), um die Kompetenzen und Fähigkeiten von Erwachsenenbildner*innen und Sozialarbeiter*innen zu entwickeln, die mit Erwachsenen, insbesondere mit älteren Erwachsenen, arbeiten. Diese werden somit befähigt, das psychosomatische Wohlbefinden und die Lebensqualität ihrer Zielgruppen deutlich zu verbessern.

"Die tägliche Praxis der Achtsamkeit kann uns helfen, Stress und Ängste abzubauen und mehr geistige und emotionale Klarheit in unserem Leben zu finden."

Wie?

Projektresultate

- Online-Sammlung guter Praktiken
- Blended Training Kurs für Fachkräfte
- Durchführung von Workshops für ältere Lernende.

Warum?

- Pädagog*innen und Gesundheitspersonal, die mit älteren Menschen arbeiten, werden neue wichtige Werkzeuge für die Stressbewältigung zur Verfügung gestellt, die mit ganzheitlichen Ansätzen, einschließlich REMIND-Techniken, verbunden sind.
- Verbesserung der Kenntnisse von Fachkräften, ältere Erwachsene durch REMIND-Praktiken zu empowern.
- Verbesserung der Kenntnisse von Fachkräften, ältere Erwachsene durch REMIND-Praktiken zu empowern.
- Älteren Menschen soll es ermöglicht werden, Lebenskompetenzen zu erlernen, die ihre Widerstandsfähigkeit stärken und ausbauen, ihre Fähigkeit verbessern, mit Emotionen umzugehen und reaktive Reaktionen zu kontrollieren. Stress und Ängste sollen abgebaut, ein aktives Gehirn bewahrt Einsamkeit als Chance erkannt werden.

Für wen?

Das Sun in the Age Projekt hat folgende Zielgruppen:

- Sozialarbeiter*innen,
- Gesundheitspersonal in Einrichtungen für Senior*innen
- Erwachsenenbildner*innen,
- Gemeindezentren und Volkshochschulen,
- Erwachsene im Alter zwischen 40 und 65 Jahren und ältere Erwachsene,
- öffentliche und private Einrichtungen (auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene),
- öffentliche und private Einrichtungen des Gesundheitswesens.



Scan mich!

Partner



Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

2022-1-LT01-KA220-ADU-000088994