

# Newsletter 1

September 2023



Sun in the Age



## Über das Projekt

Sun in the Age befasst sich mit dem Problem der Einsamkeit und der sozialen Isolation bei älteren Erwachsenen. Während der Pandemie wurden diese Probleme immer deutlicher, da viele monatelang Personen keinen grundlegenden menschlichen Kontakte hatten. Viele sahen sich auch das erste Mal mit der Angst vor dem Tod konfrontiert.

Sun in the Age bietet praktische, kostengünstige und effektive Werkzeuge für Pädagog\*innen, um ihre Selbstwahrnehmung zu fördern und ihre Leistungsfähigkeit zu verbessern. Pädagog\*innen lernen, wie sie durch Achtsame Atmung und andere Techniken ihre psychische Gesundheit verbessern können, indem sie Fähigkeiten wie fokussierte Konzentration, Gelassenheit, Kreativität, und Mitgefühl entdecken und fördern.

## Unsere Partnerschaft

Unser Konsortium besteht aus Organisationen aus verschiedenen europäischen Ländern: Litauen, Spanien, Italien, Deutschland, Polen, Griechenland und der Republik Nordmazedonien.

Die an dem Projekt beteiligten Organisationen gehören zu Ländern mit einer unterschiedlichen und sich ergänzenden Sichtweise von Achtsamkeitspraktiken, was es uns ermöglichen wird, differenzierte und optimierte Ergebnisse zu erzielen.

## In this issue:

- Über dieses Projekt
- Die Partnerschaft
- Kick-off Meeting in Šiauliai
- Methodologischer Rahmen
- Nächste Schritte



# Kick-off Meeting in Šiauliai

Das erste transnationale Treffen fand am 4. und 5. April in Litauen statt. Während des Treffens legte die Partnerschaft die Grundlagen für die künftige Zusammenarbeit in den Bereichen Management, Qualitätsbewertung und -evaluierung sowie Verbreitung. Wir hatten eine produktive Zeit zusammen und genossen die schöne Stadt Šiauliai.



## Nächste Schritte

- Entwicklung des Online-Kurses
- Nächstes TPM in der Republik Nordmazedonien am 3. und 4. Oktober 2023.

## Entwicklung des methodologischen Rahmens

Die Methodik ist in drei Abschnitte unterteilt:

- Theoretischer Hintergrund und wissenschaftliche Grundlagen
- Sammlung bewährter Praktiken
- Fallstudien auf der Grundlage von Interviews

Die Partnerschaft hat Themen wie das Konzept der Achtsamkeit, die Gesetzgebung für "alternative Therapien", das Vorhandensein einer offiziellen Qualifikation, sowie die Verfügbarkeit dieser Therapien für die Mehrheit der Bevölkerung untersucht und bewährte Verfahren und Fallstudien zusammengetragen. All das bildet die Grundlage für das nächste Arbeitspaket im Projekt: die Entwicklung des Online-Kurses für Fachkräfte.



Blieben Sie auf dem Laufenden über



<https://www.facebook.com/sunintheage>



[www.sunintheage.eu](http://www.sunintheage.eu)



Co-funded by  
the European Union