



Projekt-Meilensteine

Das Projekt "Sun in the Age" macht große Fortschritte! Wir hatten produktive Meetings und haben die ersten Trainings durchgeführt und unsere Website ist online gegangen. Wir freuen uns auch über unseren bevorstehenden Online-Kurs, der wertvollen Input für Pädagog*innen und Betreuer bereitstellen wird.

2. Partnertreffen in Stip, Nordmazedonien

Das zweite Partnertreffen wurde vom nordmazedonischen Partner, der Universität von Stip ausgerichtet und fand am 3. und 4. Oktober statt. Während dieses Treffens wurden der aktuelle Stand der Dinge besprochen und die nächsten Schritte geplant. Das Meeting war produktiv und konzentrierte sich darauf, wie die Partnerschaft sicherstellen kann, dass die definierten Ziele erreicht werden können und so viele Menschen wie möglich von den Angeboten des Projekts profitieren können.

In dieser Ausgabe:

- Projekt-Meilensteine
- 2. Meeting in Stip, Nordmazedonien
- 3-tägiges Training in Reus
- Launch der Website
- Veröffentlichung Report zum Thema Mindfulness in den Partnerländern



3-tägiges Training in Reus, Spain

Vom 22. bis 24. April veranstaltete DomSpain ein internationales Training in Reus, Spanien, das sich auf MBSR-Techniken (Entspannung, Meditation und Achtsamkeit) konzentrierte. An dieser Veranstaltung nahmen Erwachsenenbildner aus sieben Ländern teil. Als Teil des Projekts "Sun in the Age" zielte die Schulung darauf ab, Sozial-, Bildungs- und Gesundheitspersonal, das mit älteren Erwachsenen arbeitet, mit Werkzeugen zur Stressbewältigung auszustatten.

Die Teilnehmenden erhielten nicht nur wertvolle theoretische Einblicke, sondern erlebten auch praktische Vorteile durch Aktivitäten wie achtsames Essen und verschiedene Entspannungs- und Atemübungen. Ziel war es bisher erarbeitete Materialien zum Thema Achtsamkeit im Alter vorzustellen und zu testen.



Die nächsten Schritte:

- Online-Kurs über MBSR/Meditations-Techniken
- Nächstes Partnertreffen in Cory, Italien

Launch der Website

Wir freuen uns sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass die offizielle Website für das Projekt "Sun in the Age" jetzt online ist! Die Website ist auf Englisch und in allen Partnersprachen verfügbar, stellt detaillierte Informationen über unser Projekt und bevorstehende Veranstaltungen bereit. Mit der Zeit werden wir nach und nach Materialien rund um das Thema Achtsamkeit im Alter hinzufügen. Besuchen Sie uns unter <https://sunintheage.eu/> und halten Sie sich über unsere neuesten Entwicklungen auf dem Laufenden.

Veröffentlichung des 1. Projektergebnis

Unser erster großer Meilenstein, die "Stand der Dinge und good practises zum Thema Achtsamkeit im Alter in den Partnerländern", ist abgeschlossen. Dieser Bericht ist online auf Englisch und in den Partnersprachen verfügbar. Er bietet einen detaillierten Einblick wie es rund um das Thema Achtsamkeit in den Partnerländern bestellt ist.

Über das Projekt auf dem Laufenden bleiben

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



Co-funded by
the European Union