

3. Newsletter

September 2024



Sun in the Age



Meilensteine

Wir nähern uns dem Ende des Projekts 'Sun in the Age' und blicken auf die lange Reise zurück, die wir bisher zurückgelegt haben. Es wurden bedeutende Fortschritte erzielt, doch es liegen noch wichtige Aufgaben vor uns, um den Erfolg des Projekts zu sichern. Mit den bevorstehenden abschließenden Workshops und Multiplikatorenveranstaltungen bleibt unser Engagement, das Wohlbefinden und die Resilienz älterer Erwachsener zu verbessern, ungebrochen.

Drittes Partnermeeting in Cori, Italien

Am 17. und 18. Juli fand in Cori, Italien, das dritte transnationale Projekttreffen statt. Während des Treffens erörterten die Partner den Fortschritt des Projekts, evaluierten die ersten Ergebnisse und skizzierten die nächsten Schritte für die Zukunft. Die Diskussionen konzentrierten sich darauf, wie die Wirksamkeit der Methoden verbessert und ein reibungsloser Übergang zu den nächsten Projektabschnitten gewährleistet werden kann.

Inhalt:

- Meilensteine
- 3. Projekttreffen in Italien
- Blended Learning Kurs ist fertig
- Pilotaktivitäten verschiedener Projektergebnisse
- Die nächsten Schritte



Blended-Learning Kurs ist fertig

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass der Blended Training Kurs für Pädagogen „**Verbesserung des Wohlbefindens und der Resilienz durch REMIND-Techniken**“ jetzt online verfügbar ist. Der Kurs wurde in die Sprachen aller Projektpartner übersetzt und kann über die Projektwebsite <https://sunintheage.eu/project-results> abgerufen werden. Der Kurs vermittelt Erwachsenenbildnern das Handwerkszeug, um Wohlbefinden und Resilienz durch Meditation, Yoga und Achtsamkeit zu fördern, sowohl bei ihnen selbst als auch bei den älteren Erwachsenen, mit denen sie arbeiten.

Pilotaktivitäten

Derzeit werden von unseren Partnern nationale Pilotaktivitäten durchgeführt. Die Rückmeldungen und Ergebnisse dieser Evaluierung werden in die Feinabstimmung und Fertigstellung des Schulungsmaterials einfließen. Die Evaluierung umfasst eine kurze Schulung, die Pädagog*innen dabei helfen soll, Achtsamkeits-Praktiken effektiv in realen Szenarien anzuwenden und so zur Verbesserung des Wohlbefindens und zur Verringerung von Stress und Ängsten bei älteren Erwachsenen beizutragen.

Die nächsten Schritte

In der nächsten Phase konzentrieren sich die Partner auf **Workshops mit älteren Erwachsenen** in jedem Land. Diese Workshops werden von Erwachsenenbildnern organisiert, die bereits am gemischten Kurs und der Pilotphase teilgenommen haben, und bieten praktische Schulungen in REMIND-Techniken zur Stressbewältigung, Verbesserung der Resilienz und Steigerung des geistigen Wohlbefindens.

Darüber hinaus sind in den kommenden Monaten Multiplikatorenveranstaltungen geplant, um die Projektergebnisse einem breiteren Publikum vorzustellen und die Integration achtsamkeitsbasierter Techniken in die Erwachsenenbildung und -betreuung zu diskutieren.



Die nächsten Schritte:

- Workshops mit älteren Erwachsenen
- Multipliververanstaltung

Blieben Sie auf dem Laufenden:



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union