

4. Newsletter

November 2024



Abschlussmeeting in Leipzig

Das letzte Projekttreffen fand in Leipzig statt und markiert einen wichtigen Meilenstein auf dem Weg zum Abschluss des Projekts „Sun in the age“. **Wir haben auf bisher Erreichtes zurückgeschaut und die letzten Schritte bis zum Ende des Projekts geplant.**

Einige der Themen:

- Abschluss von Workshops mit älteren Erwachsenen
- Vorbereitung von digitalen Broschüren und Videos
- Erstellung von Qualitäts-, Evaluierungs- und Nachhaltigkeitsberichten.

Inhalt:

- Abschlussmeeting in Leipzig
- “Sun in the Age” Projektergebnisse
- Ausblick



“Sun in the Age” Projektergebnisse

Wir haben im Projekt mehrere hilfreiche Lernressourcen erstellt, die auf unserer Website zu finden sind:

- **Bewährte Praktiken und Fallstudien:** Ein umfassendes Handbuch, das die Anwendung von Meditations- und Achtsamkeitstechniken detailliert beschreibt und eine Sammlung bewährter Praktiken und Fallbeispiele enthält.
- **Blended Training Kurs für Pädagog*innen:** Ein Online-Kurs, der Wissen zu REMIND-Techniken (Entspannung, Meditation, Achtsamkeit) vermittelt, und ihr Wohlbefinden fördern und ihre Arbeit mit älteren Erwachsenen erleichtern kann.
- **Workshop-Materialien für ältere Erwachsene:** Strukturierte Materialien, die für Workshops mit älteren Erwachsenen entwickelt wurden und die Pädagog*innen in die Lage versetzt, REMIND-Techniken in der Praxis anzuwenden.

Ausblick

Das Sun in the Age-Projekt hat verschiedene Materialien erarbeitet, darunter ein Handbuch mit **Best Practices, Fallbeispiele sowie Informationen zu Achtsamkeits-, Entspannungs- und Meditationstechniken**. Darüber hinaus wurden Workshops für Erwachsene und ein Online-Kurs für Pädagoginnen angeboten.

Die **Materialien stehen frei zur Verfügung** und sollen dazu beitragen, die Resilienz älterer Erwachsener zu stärken, um sie bei der Bewältigung der Herausforderungen des Alltags zu unterstützen. Zukünftig ist es unser Ziel, die Nutzung dieser Materialien zu fördern und weiterhin zur Verbesserung des Wohlbefindens im Alter beizutragen.

Wenn Sie weiterhin auf dem Laufenden bleiben wollen, folgen Sie uns gern bei Facebook page.



Nächste Schritte

- Workshops mit Erwachsenen 40+
- Abschlussevent



Auf dem neuesten Stand bleiben:



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



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union