

Ενημερωτικό Δελτίο 3

Σεπτέμβριος 2024



Σημαντικές Δραστηριότητες του έργου

Καθώς πλησιάζουμε στην ολοκλήρωση του έργου Sun in the Age, αναλογιστήκαμε το μακρύ ταξίδι που έχουμε διανύσει μέχρι τώρα. Έχει σημειωθεί σημαντική πρόοδος, ωστόσο υπάρχουν ακόμη σημαντικές δραστηριότητες μπροστά μας για να ολοκληρώσουμε την υλοποίηση του έργου. Με τα τελικά εργαστήρια και τις ενημερωτικές εκδηλώσεις να βρίσκονται μπροστά μας, η δέσμευσή μας για την ενίσχυση της ευημερίας και της ανθεκτικότητας των ηλικιωμένων παραμένει ισχυρή.

Τρίτη Διακρατική Συνάντηση Έργου στο Cori, Ιταλία

Στις 17- και 18 Ιουλίου, η τρίτη διακρατική συνάντηση του έργου πραγματοποιήθηκε στο Κόρι της Ιταλίας. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, οι εταίροι συζήτησαν την πρόοδο του έργου, αξιολόγησαν τα αρχικά αποτελέσματα και περιέγραψαν τα επόμενα βήματα για το μέλλον. Οι βασικές συζητήσεις επικεντρώθηκαν στον τρόπο ενίσχυσης της αποτελεσματικότητας των μεθοδολογιών που έχουν αναπτυχθεί και στη διασφάλιση της ομαλής μετάβασης στις επόμενες φάσεις.

Σε αυτό το Δελτίο:

- Σημαντικές Δραστηριότητες
- 3η Διακρατική Συνάντηση στο Cori
- Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα είναι ήδη διαθέσιμο
- Πιλοτικές δραστηριότητες σε εξέλιξη
- Επόμενα Βήματα



Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα είναι ήδη διαθέσιμο

Είμαστε ενθουσιασμένοι που ανακοινώνουμε ότι το μικτό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για εκπαιδευτές με τίτλο «**Βελτίωση της ευημερίας και της ανθεκτικότητας με τις τεχνικές REMIND**» είναι πλέον διαθέσιμο στο διαδίκτυο. Το πρόγραμμα έχει μεταφραστεί στις γλώσσες όλων των εταίρων του έργου και είναι προσβάσιμο μέσω της ιστοσελίδας του έργου <https://sunintheage.eu/project-results>. Αυτό το μάθημα παρέχει στους εκπαιδευτές ενηλίκων τα εργαλεία για να ενισχύσουν την ευημερία και την ανθεκτικότητα μέσω του διαλογισμού, της γιόγκα και της ενσυνειδητότητας, τόσο στους ίδιους όσο και στα ηλικιωμένα άτομα με τα οποία εργάζονται.

Πιλοτικές δραστηριότητες σε εξέλιξη

Οι εταίροι μας διεξάγουν επί του παρόντος εθνικές πιλοτικές δράσεις του εκπαιδευτικού προγράμματος. Η ανατροφοδότηση και τα αποτελέσματα από αυτές τις **πιλοτικές εφαρμογές θα συμβάλουν στην τελειοποίηση και την οριστικοποίηση του εκπαιδευτικού υλικού**. Η πιλοτική δράση περιλαμβάνει μια σύντομη εκπαίδευση που θα βοηθήσει τους εκπαιδευτές να εφαρμόσουν αποτελεσματικά τις πρακτικές REMIND σε πραγματικά σενάρια, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ευημερίας και τη μείωση του άγχους και του στρες στα ηλικιωμένα άτομα.

Επόμενα Βήματα

Στην επόμενη φάση, οι εταίροι θα επικεντρωθούν στη **διεξαγωγή εργαστηρίων με ηλικιωμένα άτομα σε κάθε χώρα**. Τα εργαστήρια αυτά θα οργανωθούν από τον εκπαιδευτή ενηλίκων που έλαβε μέρος στο μικτό μάθημα και την πιλοτική εφαρμογή και θα παρέχουν πρακτική εκπαίδευση στις τεχνικές REMIND, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να διαχειριστούν το άγχος, να βελτιώσουν τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και να ενισχύσουν την ψυχική τους ευεξία.

Επιπλέον, έχουν προγραμματιστεί **ενημερωτικές εκδηλώσεις** για τους επόμενους μήνες. Οι εκδηλώσεις αυτές θα παρουσιάσουν τα αποτελέσματα του έργου σε ένα ευρύτερο κοινό, προωθώντας συζητήσεις σχετικά με την ενσωμάτωση των τεχνικών που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα, στις υπηρεσίες κατάρτισης και φροντίδας ενηλίκων.



Επόμενα Βήματα

- Εργαστήρια για ηλικιωμένους
- Ενημερωτικές εκδηλώσεις

Ενημερωθείτε για το έργο



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



www.sunintheage.eu



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης