

# Socios

ZISP B

DomSpain

Polygonal

WISAMAR

p-consulting.gr

República de Macedonia Goce  
Delcev State University Stip

PROJECT VITAE Beata Mintus



**"La práctica  
de mindfulness puede  
ayudarnos a reducir el  
estrés y la ansiedad, y a  
encontrar una mayor  
claridad mental y  
emocional en nuestras  
vidas"**



¡Escanéame!



**Cofinanciado por  
la Unión Europea**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

2022-1-LT01-KA220-ADU-000088994



# Sun in the Age

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

# ¿Qué es Sun in the Age?

Sun in the Age es un proyecto Erasmus+ KA2 que aborda el problema de la soledad y el aislamiento social de las personas mayores.

Durante la pandemia, el problema de la soledad y el aislamiento social en los adultos mayores se hizo más visible, ya que muchos experimentaron una falta de contacto humano básico durante meses y, al mismo tiempo, una sensación de miedo a la muerte como problema principal.

El objetivo principal del proyecto es aplicar las prácticas REMIND (Relajación, Meditación, Atención Plena) para desarrollar las competencias y habilidades de los educadores de adultos y trabajadores sociales que trabajan con adultos, especialmente adultos mayores, con el objetivo de mejorar significativamente el bienestar psicosomático y la calidad de vida de los mismos.

## ¿Por que?

- Proporcionar al personal socioeducativo y sanitario que trabaja con personas mayores nuevas herramientas importantes para la gestión del estrés, relacionadas con enfoques holísticos, incluidas las técnicas REMIND.
- Enseñar a los formadores de adultos a aplicarse a sí mismos las prácticas REMIND como herramientas para mejorar su bienestar psicofísico.
- Mejorar los conocimientos de los formadores de adultos sobre cómo capacitar a los adultos mayores, a través de las prácticas REMIND.
- Permitir que las personas mayores aprendan habilidades para la vida, fortalezcan y desarrollen su resiliencia, mejoren su capacidad para gestionar las emociones y controlar la respuesta reactiva, reduzcan el estrés y la ansiedad, mantengan un cerebro activo y transformen la SOLEDAD en una OPORTUNIDAD DE ORO.

## ¿Cómo?

### Resultados del proyecto

- Colección de buenas prácticas en línea.
- Curso de formación semipresencial para educadores.
- Realización de talleres para alumnos mayores.

## ¿Para quiénes?

### El proyecto Sun in the Age está dirigido a:

- trabajadores sociales,
- personal sanitario de residencias de ancianos,
- formadores de adultos,
- centros comunitarios y centros de educación de adultos,
- residencias privadas para ancianos, etc,
- adultos de entre 40 y 65 años y adultos mayores,
- entidades públicas y privadas (a nivel local, nacional e internacional),
- centros sanitarios públicos y privados.