

Newsletter 1

Septiembre 2023



Sun in the Age



Sobre el proyecto

Sun in the age aborda el problema de la soledad y el aislamiento social en los adultos mayores. Durante la pandemia, el problema de la soledad y el aislamiento social en los adultos mayores se hizo más visible, ya que muchos experimentaban una falta de contacto humano básico durante meses y una sensación de angustia ante la muerte como tema principal.

Sun in the age ofrece herramientas prácticas, de bajo coste y muy eficaces para que los educadores accedan a la autoconciencia de la mente y mejoren su rendimiento laboral. Los profesionales aprenderán a utilizar la respiración consciente y otras técnicas para mejorar su salud mental y su servicio a los demás, descubriendo y potenciando habilidades interiores como la concentración focalizada, la serenidad, la creatividad, la compasión y el amor incondicional.

Los socios

Nuestro consorcio está formado por organizaciones de diversos países europeos: Lituania, España, Italia, Alemania, Polonia, Grecia y la República de Macedonia del Norte.

Las organizaciones que participan en el proyecto pertenecen a países con una visión diferente y complementaria de las prácticas de mindfulness, lo que nos permitirá obtener mejores resultados.

In this issue:

- Sobre el proyecto
- Los socios
- Reunión de lanzamiento en Siauliai
- Desarrollo del marco metodológico
- Sigüientes pasos





Reunión de lanzamiento en Siauliai

La primera reunión transnacional se celebró en Lituania los días 4 y 5 de abril. Durante la reunión, los socios sentaron las bases de la futura cooperación en materia de gestión, evaluación de la calidad y difusión. Pasamos un buen rato juntos y disfrutamos de la hermosa ciudad de Siauliai.



Siguientes pasos

- Desarrollo del curso en línea
- Próxima reunión transnacional en la República de Macedonia del Norte los días 3 y 4 de octubre de 2023.

Desarrollo del marco metodológico

La metodología se divide en tres secciones:

- Base teórica y científica
- Recopilación de buenas prácticas
- Estudios de casos basados en entrevistas

Los socios han investigado cuestiones como el concepto de mindfulness, la regulación de las "terapias alternativas", la existencia de una titulación oficial, la disponibilidad de estas terapias para la mayoría de la población y han recopilado buenas prácticas y casos prácticos. De toda la información recogida se extraerán conclusiones que servirán de base para el desarrollo del curso online para educadores y cuidadores, que será el próximo resultado del proyecto.



Manténgase al día sobre el proyecto

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

 www.sunintheage.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea