



## Avance del proyecto

Nos estamos acercando a la etapa final del proyecto Sun in the Age, y hemos reflexionado sobre el largo camino que hemos recorrido hasta ahora. Aunque hemos logrado avances significativos, aún quedan importantes tareas por delante para garantizar el éxito del proyecto. Con los talleres finales y los eventos multiplicadores en el horizonte, nuestro compromiso de mejorar el bienestar y la resiliencia de las personas mayores sigue siendo firme.

## Tercera reunión transnacional del proyecto en Cori (Italia)

Los días 17 y 18 de julio se celebró en Cori (Italia) la tercera reunión transnacional del proyecto. Durante el encuentro, los socios analizaron los avances alcanzados, evaluaron los resultados iniciales y definieron los próximos pasos a seguir. Los principales puntos de debate se centraron en cómo mejorar la eficacia de las metodologías y garantizar una transición fluida a las siguientes fases.

## En este boletín:

- Avance del proyecto
- 3º TPM en Cori
- Curso semipresencial disponible
- Pruebas piloto en curso
- Sigüientes pasos



## Curso semipresencial disponible

Nos complace anunciar que el curso de formación semipresencial para educadores, «**Mejorar el bienestar y la resiliencia a través de técnicas REMIND**», ya está disponible en línea. El curso ha sido traducido a los idiomas de todos los socios del proyecto y es accesible a través del sitio web: <https://sunintheage.eu/project-results>. Este programa proporciona a los educadores de adultos las herramientas necesarias para promover el bienestar y la resiliencia mediante la meditación, el yoga y la atención plena, tanto en ellos mismos como para las personas mayores con las que trabajan.

## Pruebas piloto en curso

Nuestros socios están llevando a cabo pruebas piloto a nivel nacional. La información y los resultados obtenidos serán fundamentales para **perfeccionar y completar los materiales de formación**. El piloto incluye una breve capacitación diseñada para ayudar a los educadores a aplicar de manera efectiva las prácticas REMIND en situaciones reales, contribuyendo a mejorar el bienestar y reducir el estrés y la ansiedad en las personas mayores.

## Siguientes pasos

En la siguiente fase, los socios se centrarán en organizar talleres para personas mayores en cada país. Estos talleres serán dirigidos por los educadores que participaron en el **curso semipresencial y en el pilotaje**, y ofrecerán formación práctica en técnicas REMIND, ayudando a los participantes a gestionar el estrés, mejorar la resiliencia emocional y aumentar su bienestar mental.

Además, está previsto que en los próximos meses se celebren **eventos multiplicadores**. Estos eventos compartirán los resultados del proyecto con un público más amplio, fomentando el debate sobre la integración de técnicas basadas en mindfulness en la educación de adultos y en los servicios asistenciales.

## Siguientes pasos

- Talleres con personas mayores
- Eventos multiplicadores



Mantente informado sobre el proyecto



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



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



Co-funded by  
the European Union