

Partners

ZISPB

DomSpain

Polygonal

WISAMAR

p-consulting.gr

Republic Of
Macedonia Goce

Delcev State University Stip

PROJECT VITAE Beata Mintus



**"La pratica quotidiana
della consapevolezza può
aiutarci a ridurre lo stress
e l'ansia e a trovare
maggiore chiarezza
mentale ed emotiva nella
nostra vita"**



scan me!



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

2022-1-LT01-KA220-ADU-000088994



Sun in the Age

www.sunintheage.eu

What is Sun in the Age?

Sun in the Age è un progetto Erasmus+ KA2, che affronta il problema della solitudine e dell'isolamento sociale delle persone anziane.

Durante la pandemia, il problema della solitudine e dell'isolamento sociale negli anziani è diventato più visibile, molti di loro hanno sperimentato la mancanza di contatti umani di base per mesi e, allo stesso tempo, un senso di paura della morte come problema principale.

Lo scopo principale del progetto è applicare le pratiche REMIND (Relax, Meditazione, Mindfulness) per sviluppare le competenze e le abilità degli educatori degli adulti e degli assistenti sociali che lavorano con gli adulti, in particolare gli anziani, con l'obiettivo di migliorare significativamente il benessere psicosomatico e la qualità della vita per

Perché?

- Fornire al personale socio-educativo e sanitario che lavora con gli anziani nuovi importanti strumenti per la gestione dello stress, legati ad approcci olistici, comprese le tecniche REMIND.
- Insegnare ai formatori adulti come applicare le pratiche REMIND a se stessi come strumenti per migliorare il proprio benessere psico-fisico.
- Migliorare le conoscenze dei formatori per adulti su come responsabilizzare gli anziani, attraverso le pratiche REMIND.
- Consentire alle persone anziane di apprendere abilità di vita, rafforzare e costruire resilienza, migliorare la loro capacità di gestire le emozioni e controllare la risposta reattiva, ridurre lo stress e l'ansia, mantenere un cervello attivo e trasformare la SOLITUDINE in un'OPPORTUNITÀ D'ORO.

Come?

Risultati del progetto

- Raccolta online di buone pratiche.
- Corso di Formazione (misto - in classe e digitale) per Educatori.
- Realizzazione di laboratori per gli studenti più grandi.

Per chi?

Il progetto Sun in the Age lo è mirato a:

- lavoratori sociali,
- personale sanitario nelle residenze per anziani,
- formatori per adulti,
- centri comunitari e centri di formazione per adulti,
- case private per anziani, ecc.,
- adulti di età compresa tra 40 e 65 anni e anziani,
- enti pubblici e privati (a livello locale, nazionale e internazionale),
- strutture sanitarie pubbliche e private.