



Sun in the Age

Che cos'è 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 loro.

"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"

Come ?

Risultati di progetto:

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

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.
- Migliorare le conoscenze dei formatori per adulti su come responsabilizzare gli anziani, attraverso le pratiche REMIND.
- Insegnare ai formatori adulti come applicare le pratiche REMIND a se stessi come strumenti per migliorare il proprio benessere psico-fisico.
- 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.

Per chi?

Il progetto Sun in the Age si rivolge 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, livello nazionale ed internazionale),
- sanità pubblica e privata strutture.



scan me!

Partners



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