

# Newsletter 3

Settembre 2024



Sun in the Age



## Pietre Miliari del Progetto

Mentre ci avviciniamo alla conclusione del progetto Sun in the Age, abbiamo riflettuto sul lungo percorso che abbiamo affrontato finora. Sono stati compiuti progressi significativi, ma ci sono ancora compiti importanti da svolgere per garantire il successo del progetto. Con gli ultimi workshop e gli eventi moltiplicatori all'orizzonte, il nostro impegno per migliorare il benessere e la resilienza negli anziani rimane forte.

## Terzo Incontro Transnazionale del Progetto a Cori, Italia

Il 17 e 18 luglio si è svolto il terzo incontro transnazionale del progetto a Cori, Italia. Durante l'incontro, i partner hanno discusso i progressi del progetto, valutato i risultati iniziali e delineato i prossimi passi per il futuro. Le discussioni principali si sono concentrate su come migliorare l'efficacia delle metodologie e garantire una transizione fluida nelle fasi successive.

## In questo numero:

- Pietre Miliari del Progetto
- 3° Incontro Transnazionale a Cori
- Corso Blended ora disponibile
- Attività di Piloting in Corso
- Prossimi Passi



# Corso Blended Ora Disponibile

Siamo lieti di annunciare che il Corso di Formazione Blended per Educatori **“Migliorare il Benessere e la Resilienza attraverso le Tecniche REMIND”** è ora disponibile online. Il corso è stato tradotto nelle lingue di tutti i partner del progetto ed è accessibile tramite il sito web del progetto: <https://sunintheage.eu/project-results>. Questo corso fornisce agli educatori adulti gli strumenti per promuovere il benessere e la resilienza attraverso la meditazione, lo yoga e la mindfulness, sia per loro stessi che per gli anziani con cui lavorano.

## Attività di Piloting in Corso

Le attività di piloting a livello nazionale sono attualmente in corso presso i nostri partner. I feedback e i risultati di questi piloting saranno fondamentali per **perfezionare e finalizzare i materiali di formazione**. Il piloting prevede una breve formazione per aiutare gli educatori ad applicare efficacemente le pratiche REMIND in scenari reali, contribuendo al miglioramento del benessere e alla riduzione dello stress e dell'ansia tra gli anziani.

## Prossimi Passi

Nella prossima fase, i partner si concentreranno sulla realizzazione di **workshop con gli anziani** in ciascun paese. Questi workshop saranno organizzati dagli educatori adulti che hanno partecipato al corso blended e al piloting e forniranno una formazione pratica sulle tecniche REMIND, aiutando i partecipanti a gestire lo stress, migliorare la resilienza emotiva e potenziare il loro benessere mentale.

Inoltre, sono programmati **eventi moltiplicatori** per i prossimi mesi. Questi eventi condivideranno i risultati del progetto con un pubblico più ampio, favorendo discussioni sull'integrazione delle tecniche basate sulla mindfulness nell'educazione e nei servizi di cura per adulti.

## Prossimi Passi

- Workshop con gli anziani
- Eventi Moltiplicatori



Rimani aggiornato sul progetto:



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



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



Co-funded by  
the European Union