

# Partneriai

ZISPB

DomSpain

Polygonal

WISAMAR

p-consulting.gr

Republic Of  
Macedonia Goce  
Delcev State University Stip

PROJECT VITAE Beata Mintus



"Kasdieninė  
sąmoningumo praktika  
gali padėti sumažinti  
stresą ir nerimą bei  
užtikrinti didesnę protinę ir  
emocinę aiškumą mūsų  
gyvenime".



nuskenauk mane!



Bendrai finansuojama  
Europos Sąjungos

Finansuoja Europos Sąjunga. Tačiau išreikštos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ir nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti už jas atsakingos.

2022-1-LT01-KA220-ADU-000088994



Sun in the Age

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

# Kas yra Sun in the Age?

"Sun in the Age" - tai "Erasmus+" KA2 projektas, skirtas vyresnio amžiaus žmonių vieatvės ir socialinės izoliacijos problemai spręsti.

Pandemijos metu vyresnio amžiaus žmonių vieatvės ir socialinės izoliacijos problema tapo dar labiau pastebima, nes daugelis jų ištisus mėnesius jautė elementarių žmogiškų kontaktų stoką, o tuo pat metu buvo jaučiama didelė mirties baimė.

Pagrindinis projekto tikslas - taikyti REMIND (Relaxation, Meditation, Mindfulness) praktiką suaugusiųjų švietėjų ir socialinių darbuotojų, dirbančių su suaugusiaisiais, ypač vyresnio amžiaus suaugusiaisiais, kompetencijoms ir įgūdžiams ugdyti, siekiant gerokai pagerinti jų psichosomatinę gerovę ir gyvenimo kokybę.

## Kodėl?

- Suteikti socialiniams darbuotojams ir sveikatos priežiūros darbuotojams, dirbantiems su pagyvenusiais žmonėmis, naujų svarbių streso valdymo priemonių, susijusių su holistiniais metodais, įskaitant REMIND metodus.
- Mokyti suaugusiųjų švietėjus, kaip taikyti REMIND praktiką sau, kaip priemonę savo psichofizinei gerovei gerinti
- Pagerinti suaugusiųjų švietėjų žinias apie tai, kaip įgalinti vyresnio amžiaus suaugusiuosius, taikant REMIND praktiką.
- Suteikti vyresnio amžiaus žmonėms galimybę mokytis gyvenimo įgūdžių, stiprinti ir ugdyti atsparumą, gerinti gebėjimą valdyti emocijas ir kontroliuoti reakciją, mažinti stresą ir nerimą, palaikyti aktyvią smegenų veiklą ir paversti vienišumą auksine galimybe.

## Kaip?

### Projekto rezultatai

- Internetinis gerosios patirties rinkinys.
- Mišrus mokymo kursas pedagogams.
- Seminarų vyresnio amžiaus besimokantiejiems įgyvendinimas.

## Kam?

### Projektas "Sun in the Age" yra skirtas:

- socialiniams darbuotojams,
- senelių globos namų sveikatos priežiūros personalui,
- suaugusiųjų švietėjams,
- bendruomenių centrams ir suaugusiųjų švietimo centrams,
- privatiems senelių namams ir t. t,
- 40-65 metų amžiaus suaugusiesiems ir vyresnio amžiaus žmonėms,
- viešosios ir privačioms įstaigoms (vietos, nacionaliniu ir tarptautiniu lygmeniu),
- valstybinėms ir privačioms sveikatos priežiūros įstaigoms.