



Sun in the Age

Kas yra Sun in the Age?

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

Pandemijos metu vyresnio amžiaus žmonių vienatvės 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 suaugusiais, ypač vyresnio amžiaus suaugusiais, kompetencijoms ir įgūdžiams ugdyti, siekiant gerokai pagerinti jų psichosomatinę gerovę ir gyvenimo kokybę. c wellbeing and quality of life for them.

Kaip?

Projekto rezultatai

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

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

Kodėl?

- Suteikti socialiniams pedagogams ir sveikatos priežiūros darbuotojams, dirbantiems su pagyvenusiais žmonėmis, naujų svarbių streso valdymo priemonių, susijusių su holistiniais metodais, įskaitant REMIND metodus.
- Pagerinti suaugusiųjų instruktorių žinias apie tai, kaip įgalinti vyresnio amžiaus suaugusiuosius, taikant REMIND praktiką.
- Išmokyti suaugusiuosius trenerius, kaip taikyti REMIND praktiką sau kaip priemonę savo psichofizinei gerovei gerinti.
- 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 augsine galimybe.

Kam?

"Sun in the Age" projektas skirtas:

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



nuskenauk mane!

Partners



**Bendrai finansuojam:
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.