

Партнери

ZISPB

DomSpain

Polygonal

WISAMAR

p-consulting.gr

Државен Универзитет „Гоце
Делчев“ - Штип

PROJECT VITAE Beata Mintus



**„Секојдневното
практикување
медитација може да ни
помогне да го намалиме
стресот и анксиозноста и
да најдеме поголема
ментална и емоционална
јасност во нашите
ЖИВОТИ“**



скенирај ме!



**Ко-финансирано од
Европска Унија**

Финансиран од Европската Унија. Сепак, искажаните ставови и мислења се само на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (EACEA). Ниту Европската Унија, ниту EACEA не можат да бидат одговорни за нив.

2022-1-LT01-KA220-ADU-000088994



Sun in the Age

www.sunintheage.eu

Што е „Sun in the Age“?

Sun in the Age е Erasmus+ KA2 проект, кој го адресира проблемот со осаменоста и социјалната изолација на постарите луѓе

За време на пандемијата, проблемот со осаменоста и социјалната изолација кај постарите возрасни стана повидлив, при што многумина доживуваа недостаток на основен човечки контакт со месеци, а во исто време, чувството на страв од смртта како главен проблем..

Главната цел на проектот е да се применат практиките **REMIND** (релаксација, медитација, свесност) за да се развијат компетенциите и вештините на едукаторите за возрасни и социјалните работници кои работат со возрасни, особено со постарите, со цел значително да ја подобрат психосоматската благосостојба и квалитетот на животот за нив

Зошто?

- Да се обезбеди социјално-образовен и здравствен персонал кој работи со стари лица, со нови важни алатки за управување со стресот, поврзани со холистички пристапи, вклучувајќи ги и техниките REMIND.
- Да ги научи возрасните тренери како да ги применат практиките REMIND на себе како алатки за подобрување на сопствената психофизичка благосостојба.
- Да се подобри знаењето на тренерите за возрасни за тоа како да се зајакнат постарите возрасни лица, преку практиките REMIND.
- Да им се овозможи на постарите луѓе да ги научат животните вештини, да ја зајакнат и изградат еластичноста, да ја подобрат нивната способност да управуваат со емоциите и да го контролираат реактивниот одговор, да го намалат стресот и анксиозноста, да одржуваат активен мозок и да ја трансформираат ОСАМЕНОСТА во ЗЛАТНА МОЖНОСТ.

Како?

Проектни резултати

- Онлајн збирка на добри практики
- Мешан тренинг курс за едукатори.
- Одржување работилници за возрасни лица.

За кого?

Проектот Sun in the Age е наменет за:

- социјални работници,
- здравствениот персонал во станбените домови за стари лица
- едукатори за возрасни,
- општински центри и центри за образование на возрасни,
- приватни домови за стари лица...,
- возрасни лица помеѓу 40-65 години како и повозрасни лица;
- јавни и приватни установи (на локално, национално и интернационално ниво),
- јавни и приватни здравствени установи