



Sun in the Age

Што е Sun in the Age?

Sun in the Age е Erasmus+ KA2 проект, кој е адресиран на проблемот на осаменоста и изолацијата на возрасните 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 постарите, со цел значително да ја подобрат психосоматската благосостојба и квалитетот на животот за нив.

Како?

Проектни резултати

- Онлајн збирка на добри практики.
- мешан тренинг курс за едукатори.
- Реализација на обуки за восрасни луѓе.

" Секојдневното практикување медитација може да ни помогне да го намалиме стресот и анксиозноста и да најдеме поголема ментална и емоционална јасност во нашите животи"

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 се подобри знаењето на едукаторите за возрасни за тоа како да се зајакнат постарите возрасни лица, преку практиките REMIND.

За кого?

Sun in the Age проектот се однесува на

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



скенирај ме!

- Да ги научи возрасните тренери како да ги применат практиките REMIND на себе како алатки за подобрување на нивната психофизичка благосостојба
- 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.

Партнери



Ко-финансирано од
Европска Унија

Финансиран од Европската Унија. Сепак, исказаните 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