



# Sun in the Age

## O projekcie Sun in the age

Sun in the Age to projekt dofinansowany w ramach programu Erasmus+ KA2, zajmujący się problemem samotności i izolacji społecznej osób starszych.

Podczas pandemii problem samotności i izolacji społecznej u osób starszych stał się bardziej widoczny, a wielu z nich doświadczyło braku podstawowych kontaktów międzyludzkich przez wiele miesięcy. Jednocześnie poczucie strachu przed śmiercią stało się głównym problemem.

Głównym celem projektu jest zastosowanie praktyk REMIND (relaksacja, medytacja, uważność) w celu rozwijania kompetencji i umiejętności edukatorów osób dorosłych i pracowników socjalnych pracujących z osobami dorosłymi, zwłaszcza seniorami, w celu znacznej poprawy ich samopoczucia psychosomatycznego i jakości życia.

## W jaki sposób?

### Rezultaty projektu

- Przewodnik Dobry Praktyk Mindfulness
- Mieszany kurs dla edukatorów
- Szkolenia dedykowane seniorom na temat praktyk mindfulness

"Codzienna praktyka uważności może pomóc nam zmniejszyć stres i niepokój oraz zwiększyć jasność umysłu i kontrolę emocji w naszym codziennym życiu".

## Dlaczego?

- W celu zapewnienia pracownikom opieki społecznej i służby zdrowia, pracującym z osobami starszymi, nowych, związanych z holistycznymi podejściami (w tym techniki REMIND), użytecznych narzędzi do radzenia sobie ze stresem,
- Aby poprawić wiedzę trenerów osób dorosłych na temat tego, jak polepszyć samopoczucie seniorów poprzez praktyki REMIND.

## Aby ułatwić osobom starszym:

- rozwinąć umiejętności życiowych,
- wzmocnić i budować odporność,
- poprawić zdolność zarządzania emocjami i kontrolowania reakcji reaktywnych.
- zmniejszyć stres i niepokój,
- utrzymać aktywny mózg,
- przekształcić SAMOTNOŚĆ w ŻŁOTĄ SZANSĘ.

## Dla kogo?

### Projekt Sun in the Age jest skierowany do:

- pracowników socjalnych,
- personelu medycznego w domach opieki dla seniorów
- trenerów osób dorosłych,
- domów kultury i ośrodków kształcenia dorosłych,
- prywatnych domów opieki dla osób starszych itp,
- osób dorosłych w wieku od 40 do 65 lat, a także seniorów,
- podmiotów publicznych i prywatnych (na poziomie lokalnym, krajowym i międzynarodowym),
- publicznych i prywatnych placówek opieki zdrowotnej.



Zeskanuj mnie!

## Partnerzy



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

Projekt sfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.