

Newsletter 3

Wrzesień 2024



Sun in the Age



Kamienie milowe projektu

Zbliżając się do końca projektu Sun in the Age, patrzymy wstecz na długą drogę, którą przeszliśmy. Zrobiliśmy wiele, ale przed nami wciąż ważne kroki, aby projekt zakończył się pełnym sukcesem. Zbliżające się warsztaty i wydarzenia będą kluczowe, a nasze zaangażowanie w poprawę dobrostanu i wzmocnienie odporności osób starszych pozostaje równie silne, jak na początku.

Trzecie spotkanie partnerskie w Cori (Włochy)

W dniach **17-18 lipca w Cori we Włoszech** odbyło się trzecie międzynarodowe spotkanie projektowe. Partnerzy omówili na nim postępy projektu, ocenili wstępne wyniki oraz zaplanowali kolejne działania. Kluczowe dyskusje dotyczyły sposobów zwiększenia skuteczności metodologii i zapewnienia płynnego przejścia do kolejnych etapów projektu.

W tym wydaniu

- Kamienie milowe
- 3 Spotkanie Partnerskie w Cori
- Mieszany kurs już dostępny
- Działania pilotażowe w toku
- Następne działania



Mieszany kurs już dostępny

Z przyjemnością informujemy, że kurs szkoleniowy dla edukatorów osób dorosłych **Poprawa samopoczucia i odporności poprzez techniki REMIND** jest już dostępny online.

Kurs został przetłumaczony na języki wszystkich partnerów projektu i można go znaleźć na stronie internetowej projektu: <https://sunintheage.eu/project-results>. Szkolenie to dostarcza edukatorom osób dorosłych narzędzi do promowania dobrostanu i odporności, zarówno u siebie, jak i u seniorów, z którymi pracują, wykorzystując techniki takie jak medytacja, joga i uważność.

Działania pilotażowe w toku

Nasi partnerzy prowadzą obecnie krajowe działania pilotażowe. Informacje zwrotne i wyniki tych działań będą kluczowe dla **dopracowania i finalizacji materiałów szkoleniowych**. Pilotaż obejmuje krótkie szkolenie, które ma pomóc edukatorom w skutecznym stosowaniu praktyk REMIND w rzeczywistych sytuacjach, wspierając poprawę samopoczucia oraz redukcję stresu i niepokoju wśród osób starszych

Następne działania

W kolejnej fazie partnerzy skoncentrują się na organizacji **warsztatów dla seniorów** w każdym z krajów. Warsztaty będą prowadzone przez edukatorów osób dorosłych, którzy brali udział w kursie mieszanym oraz pilotażu i zapewnią praktyczne szkolenie z zakresu technik REMIND. Celem tych warsztatów będzie wsparcie uczestników w radzeniu sobie ze stresem, zwiększaniu odporności emocjonalnej oraz poprawie ich samopoczucia psychicznego.

Dodatkowo, w nadchodzących miesiącach zaplanowano **wydarzenia upowszechniające**, które będą okazją do podzielenia się wynikami projektu z szerszą publicznością. Wydarzenia te będą wspierać dyskusje na temat integracji technik opartych na uważności z usługami edukacyjnymi i opiekuńczymi dla seniorów.



Sun in the Age

Następne działania

- Warsztaty z seniorami
- Wydarzenie upowszechniające



Bądź na bieżąco z informacjami o projekcie:



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union