

Εταίροι

ZISPB

DomSpain

Polygonal

WISAMAR

p-consulting.gr

Republic Of
Macedonia Goce
Delcev State University Stip

PROJECT VITAE Beata Mintus



"Η καθημερινή πρακτική της ενσυνειδητότητας μπορεί να μας βοηθήσει να μειώσουμε το στρες και το άγχος, και να βρούμε μεγαλύτερη πνευματική και συναισθηματική διαύγεια στη ζωή μας"



σκανάρισέ με!



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

2022-1-LT01-KA220-ADU-000088994



Sun in the Age

www.sunintheage.eu

Τι είναι το Sun in the Age;

Το Sun in the Age είναι ένα έργο Erasmus+ KA2, το οποίο εξετάζει το πρόβλημα της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων.

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, το πρόβλημα της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης των ηλικιωμένων έγινε πιο έντονο, με πολλούς να βιώνουν την έλλειψη βασικών ανθρώπινων επαφών για μήνες, και ταυτόχρονα, το αίσθημα του φόβου του θανάτου να αποτελεί για αυτούς μείζον ζήτημα.

Ο κύριος σκοπός του έργου είναι η εφαρμογή πρακτικών REMIND (Relaxation, Meditation, Mindfulness) για την ανάπτυξη των ικανοτήτων και δεξιοτήτων των εκπαιδευτών ενηλίκων και των κοινωνικών λειτουργών που εργάζονται με ενήλικες, ιδίως ηλικιωμένους, με στόχο τη σημαντική βελτίωση της ψυχοσωματικής ευεξίας και της ποιότητας ζωής τους.

Οι στόχοι;

- Να παρέχει στο επιστημονικό προσωπικό κοινωνικής εκπαίδευσης και υγείας που εργάζεται με ηλικιωμένους, νέα σημαντικά εργαλεία για τη διαχείριση του άγχους, που σχετίζονται με ολιστικές προσεγγίσεις, συμπεριλαμβανομένων των τεχνικών REMIND.
- Να μάθουν οι εκπαιδευτές ενηλίκων πώς να εφαρμόζουν τις πρακτικές REMIND στους εαυτούς τους ως εργαλεία για τη βελτίωση της ψυχοσωματικής τους ευεξίας.
- Να βελτιώσει τις γνώσεις των εκπαιδευτών ενηλίκων σχετικά με τον τρόπο ενδυνάμωσης των ηλικιωμένων, μέσω των πρακτικών REMIND.
- Να δώσει τη δυνατότητα στους ηλικιωμένους να μάθουν τις απαραίτητες κοινωνικές δεξιότητες, να ενισχύσουν και να χτίσουν την ανθεκτικότητά τους, να βελτιώσουν την ικανότητά τους να διαχειρίζονται τα συναισθήματα και να ελέγχουν τις αντιδράσεις τους, να μειώσουν το στρες και το άγχος, να διατηρήσουν δραστήριο το μυαλό τους και να μετατρέψουν τη ΜΟΝΑΞΙΑ σε ΧΡΥΣΗ ΕΥΚΑΙΡΙΑ.

Πως;

Με τα παραδοτέα του έργου

- Συλλογή καλών πρακτικών.
- Μικτό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για Εκπαιδευτές Ενηλίκων.
- Υλοποίηση εργαστηρίων για ηλικιωμένους εκπαιδευόμενους/ες.

Για ποιους/ες;

Το έργο Sun in the Age αφορά:

- κοινωνικούς λειτουργούς,
- προσωπικό υγειονομικής περίθαλψης σε δομές φιλοξενίας ηλικιωμένων,
- εκπαιδευτές ενηλίκων,
- κοινοτικά κέντρα και κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων,
- ιδιωτικές μονάδες για ηλικιωμένους, κ.λπ,
- ενήλικες ηλικίας μεταξύ 40 και 65 ετών και ηλικιωμένους,
- δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς (σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο),
- δημόσιες και ιδιωτικές μονάδες υγειονομικής περίθαλψης.