

## #Me-Rest: Esplorare e sviluppare la resilienza in risposta al COVID-19

Al via un progetto Erasmus+ che coinvolge 4 Paesi europei per fornire supporto emotivo agli adulti utilizzando metodi creativi. In linea con le ricerche condotte nel contesto europeo riguardo l'impatto del COVID-19, #Me-Rest si rivolge ai gruppi più colpiti dalla pandemia per rafforzarne la resilienza e tutte quelle competenze che possono essere adoperate per affrontare le sfide odierne.

#MeRest\_Project

#Resilience

[WWW.MERESTPROJECT.EU](http://WWW.MERESTPROJECT.EU)

La **resilienza** si riferisce alla capacità di un sistema, sia esso una persona, una famiglia, un sistema economico o una comunità, di adattarsi con successo alle sfide che ne minacciano il funzionamento, la sopravvivenza o lo sviluppo. Le capacità connesse alla resilienza sono costantemente messe alla prova da crisi, traumi e avversità a livello individuale e sociale e la recente pandemia Covid-19 ne è solo l'ultimo esempio. Nonostante la resilienza sia generalmente considerata una caratteristica innata dell'uomo, la ricerca condotta da Infurna e Luthar nel 2016 ha dimostrato che la maggior parte degli individui di fronte a importanti fattori di stress della vita ne viene profondamente colpita e possono essere necessari diversi anni per riprendersi e tornare ai livelli di funzionamento precedenti.

D'altra parte, benché non vi sia consenso sul fatto che la resilienza debba essere considerata come un tratto della personalità (e quindi come qualcosa che può essere elaborato e appreso), vi è accordo sul fatto che la resilienza possa essere **rafforzata e stimolata**, così come le abilità che supportano le strategie di coping e l'adattamento a nuove situazioni.

La resilienza non è l'unica capacità che i cittadini europei dovrebbero praticare per migliorare la loro qualità di vita e quella delle comunità in cui vivono. Come affermato anche in un rapporto dell'Unione Europea/JRC, la pandemia da COVID-19

*"per la sua durata e intensità, ci chiede di andare oltre [la resilienza], cogliendola come un'opportunità per progredire e "rimbalzare in avanti" attraverso l'adattamento e la trasformazione".*

**Creatività, flessibilità ed innovazione** sono quindi aspetti che la popolazione europea di tutte le età dovrebbe rafforzare e sviluppare per rispondere efficacemente alle sfide contemporanee.



Co-funded by  
the European Union



Il **progetto Erasmus+ #Me-Rest** mira proprio a rispondere a queste esigenze, sviluppando e sperimentando attività educative non formali di rafforzamento della resilienza basate sulla narrazione di sé attraverso le arti visive e il teatro, rivolgendosi alle tre categorie di persone più colpite dalla pandemia: anziani o persone con disabilità, persone con problemi di salute mentale e operatori sanitari. Il partenariato #MeRest, infatti, sosterrà questi attori nei percorsi di narrazione delle loro storie di adattamento e di trasformazione a seguito della pandemia da COVID-19, adoperando diversi metodi creativi.

Nei suoi **24 mesi di durata**, il partenariato elaborerà, svilupperà e validerà **3 risultati principali**:

- Un modello di **laboratori narrativi** per incoraggiare il racconto delle storie di riflessione e di resilienza dei partecipanti in relazione al COVID-19.
- Un **percorso esperienziale di arte visiva** per accompagnare i partecipanti a esprimere visivamente la loro esperienza, le loro speranze e i loro punti di forza in maniera creativa.
- Un **manuale** che fornisce linee guida, raccomandazioni e buone pratiche su come gli operatori possono replicare e adattare le risorse del progetto nel loro lavoro quotidiano con adulti e anziani.

Il progetto #MeRest coinvolge **4 partner** provenienti da **4 diversi Paesi europei**:

1. **ASOCIACIJA KURYBINES ATEITIES IDEJOS – KAI** (Lituania): è il coordinatore del progetto e una ONG lituana che lavora con diversi gruppi e organizzazioni di giovani e adulti nel campo dell'educazione non formale.
2. **ASOCIATIA DEMETRIUS** (Romania): è un'organizzazione senza scopo di lucro che organizza attività rivolte a persone adulte, professionisti, giovani e bambini, con particolare attenzione ai gruppi svantaggiati delle aree urbane e rurali.
3. **EDRA** (Grecia): è una cooperativa sociale che opera nel campo della salute mentale dal 2001, con l'obiettivo di promuovere la salute mentale, difendere i diritti dei gruppi vulnerabili e sensibilizzare l'opinione pubblica sulle questioni relative alla salute mentale.
4. **ANZIANI E NON SOLO – ANS** (Italia): è una cooperativa sociale con una vasta esperienza nel project management con un focus specifico sulla gestione di progetti, sulla realizzazione di servizi e prodotti nel campo del welfare e dell'inclusione sociale.

Il partenariato di #Me-Rest è lieto di lanciare il **sito web** del progetto: [www.merestproject.eu](http://www.merestproject.eu). Sul sito verranno condivise tutte le attività e i risultati del progetto finalizzato a fornire un percorso formativo innovativo e altri strumenti utili per lo sviluppo professionale degli educatori, al fine di rafforzare la resilienza dei loro utenti adulti nei confronti delle sfide della vita.

I **volantini** del progetto sono disponibili in inglese, lituano, rumeno, greco e italiano sul sito web del progetto al seguente link: <https://merestproject.eu/downloads/>.

#### NOTE PER GLI EDITORI

- Per saperne di più sul progetto #MeRest e per partecipare alle attività seguite il link [www.merestproject.eu](http://www.merestproject.eu)
- #MeRest è cofinanziato dalla Commissione europea attraverso l'accordo di progetto n. 2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035

*Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori, e l'Agenzia nazionale e la Commissione non possono essere ritenute responsabili per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.*

