

## #Me-Rest: Sprijin emoțional pentru adulți folosind metode creative

Un proiect Erasmus+ care reunește 4 țări europene pentru a oferi sprijin emoțional adulților folosind metode creative este acum lansat. În conformitate cu cele mai recente cercetări efectuate în context european după COVID-19, #Me-Rest se adresează grupurilor celor mai afectate de pandemie pentru a consolida reziliența și toate acele abilități care pot fi folosite pentru a face față provocărilor contemporane.

#MeRest\_Project

#Resilience

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

**Reziliența** se referă la capacitatea unui sistem, indiferent dacă acel sistem este o persoană, o familie, o economie sau o comunitate, de a se adapta cu succes provocărilor care amenință funcționarea, supraviețuirea sau dezvoltarea aceluși sistem. Capacitățile de rezistență sunt contestate în mod constant de crize, traume și adversități la nivel individual și societal, iar recenta criză a coronavirusului fiind doar cel mai recent exemplu. În timp ce reziliența este în general considerată un atribut mai degrabă „natural” al ființelor umane, cercetări recente (Infurna și Luthar, 2016) au arătat că, atunci când se confruntă cu factori de stres majori în viață, majoritatea indivizilor sunt profund afectați și poate dura câțiva ani pentru a se recupera și pentru a reveni la nivelurile anterioare de funcționare.

Pe de altă parte, deși nu există un consens dacă reziliența ar trebui considerată ca o trăsătură de personalitate sau ca o abilitate – și, prin urmare, ceva ce poate fi gândit și învățat –, există un acord cu privire la faptul că reziliența **poate fi întărită și promovată** și așadar sunt abilități care ajută la adaptarea la situații noi.

Dar reziliența nu este singura capacitate pe care europenii trebuie să o practice pentru a prospera. După cum se precizează și într-un raport al Uniunii Europene/JRC, pandemia de COVID-19

*“pentru durata și intensitatea ei, ne cere să mergem dincolo de [reziliență], luând-o drept o oportunitate de a progresa și de a „sări înainte” prin adaptare și transformare”.*

**Creativitatea, flexibilitatea, deschiderea către inovare** sunt, prin urmare, capacități pe care europenii de toate vârstele trebuie să le consolideze și să le dezvolte în continuare pentru a răspunde provocărilor moderne.



**Proiectul Erasmus+ #Me-Rest** își propune tocmai să răspundă acestor nevoi prin dezvoltarea și testarea activităților educaționale non-formale de întărire a rezilienței bazate pe autonarațiune prin arte vizuale și teatru, prin implicarea celor trei categorii sociale cele mai afectate de pandemie: persoanele în vârstă sau persoane cu dizabilități, persoanele cu probleme de sănătate mintală și profesioniștii din domeniul sănătății. Parteneriatul #MeRest, într-adevăr, îi va sprijini pentru a-și spune poveștile de adaptare și transformare în urma pandemiei prin utilizarea metodelor creative.

**În cele 24 de luni**, proiectul va proiecta, implementa și valida 3 rezultate principale:

- Ghid pentru atelierul bazat pe narațiuni pentru a genera povești de reflecție și de reziliență ale participanților legate de COVID-19.
- Ghid orientativ pentru atelierul de artă vizuală menit să îi ajute pe participanți să își exprime vizual experiența, speranțele și punctele forte în mod creativ.
- Un manual care oferă ghiduri, recomandări și cele mai bune practici cu privire la modul în care formatorii de adulți pot reproduce și adapta resursele proiectului în activitatea lor zilnică.

Proiectul #MeRest implică un grup de **4 parteneri**, care provin din **4 țări diferite**:

1. **ASOCIACIJA KURYBINES ATEITIES IDEJOS – KAI** (Lituania): este coordonatorul proiectului și un ONG lituanian care lucrează cu diferite grupuri și organizații de tineri și adulți în domeniul educației non-formale.
2. **ASOCIATIA DEMETRIUS** (România): este o organizație non-profit care organizează activități cu impact public, care se adresează persoanelor adulte, profesioniștilor, tinerilor și copiilor, cu accent pe grupurile defavorizate din mediul urban și rural.
3. **EDRA** (Grecia): este o organizație non-profit-cooperativă socială care își desfășoară activitatea în domeniile sănătății mintale și retardului mintal din anul 2001, având ca scop promovarea sănătății mintale, apărarea drepturilor grupurilor vulnerabile și conștientizarea în materie de sănătate mintală.
4. **ANZIANI E NON SOLO – ANS** (Italia): este un ONG cu o vastă expertiză în managementul proiectelor și un accent specific pe managementul proiectelor și realizarea de servicii și produse în domeniul bunăstării și incluziunii sociale.

Partenerii proiectului #Me-Rest sunt bucuroși să lanseze **noul site web al proiectului**: [www.merestproject.eu](http://www.merestproject.eu). Prin intermediul paginii web vom împărtăși toate activitățile și rezultatele proiectului nostru, care își propune să ofere un pachet de instruire inovator pentru consolidarea rezilienței adulților la provocările vieții și instrumente inovatoare pentru dezvoltarea profesională a educatorilor de adulți, în raport cu obiectivul de creștere a rezilienței.

**Pliantele proiectului** sunt disponibile în engleză, lituaniană, română, greacă și italiană pe pagina web a proiectului, la: <https://merestproject.eu/downloads/>

#### NOTE PENTRU EDITORI

- Pentru a afla mai multe despre proiectul #MeRest și pentru a vă implica în activități, vă rugăm să accesați linkul [www.merestproject.eu](http://www.merestproject.eu)
- #MeRest este cofinanțat de Comisia Europeană în temeiul acordului de grant: Erasmus+ 2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the National Agency and Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein*

