

Conclusione del Progetto Erasmus+ #MeRest

Promuovere la Resilienza e l'Inclusione Sociale attraverso le
Arti visive e teatrali e l'Auto-Narrazione.

#MeRest_Project

#Resilience

Il progetto Erasmus+ #MeRest

WWW.MERESTPROJECT.EU

Il progetto europeo #MeRest, avviato a gennaio 2022 e conclusosi a dicembre 2024, ha avuto come obiettivo primario il rafforzamento della resilienza e l'offerta di opportunità di inclusione sociale ai gruppi più emarginati della società, attraverso attività educative non formali basate sull'auto-narrazione, le arti visive e il teatro. In particolare, il progetto si è concentrato su gruppi vulnerabili, tra cui anziani, caregiver familiari, persone con disabilità o problemi di salute mentale e operatori sanitari, duramente colpiti dalla pandemia di Covid-19. #MeRest ha dato loro l'opportunità di raccontare storie di adattamento e cambiamento, potenziando le competenze personali attraverso metodi di espressione.

Contesto e obiettivi del Progetto

La pandemia di Covid-19 ha avuto un impatto significativo sulla resilienza e sul benessere psicosociale, accentuando le difficoltà per le persone vulnerabili. In questo contesto, il progetto ha utilizzato il potere delle arti visive, del teatro e della narrazione per affrontare le sfide della pandemia e promuovere la resilienza, che rappresenta la capacità di adattarsi alle difficoltà e trovare soluzioni creative ai problemi.

Risultati del Progetto

Il progetto ha realizzato risultati tangibili nella promozione del benessere e della resilienza, con attività che hanno incluso la scrittura creativa, le arti visive e il teatro. Tra i principali risultati:

- **Manuale per la replica del laboratorio narrativo** con 20 storie di resilienza di anziani, persone con patologie mentali e caregiver.
- **Galleria di opere e manuale artistico** per replicare il laboratorio di arti visive.
- **Manuale di tecniche teatrali per podcast** e un **canale YouTube** con 18 storie in formato podcast.
- Una **guida con raccomandazioni e buone pratiche** per replicare i risultati del progetto.

I risultati sono stati pubblicati in cinque lingue diverse (EN, LT, IT, GR, RO) e sono disponibili gratuitamente su [questa pagina del sito web](#) del progetto.



Co-funded by
the European Union



Principali difficoltà emerse e Strategie adottate

Durante il periodo di emergenza da virus Covid-19, i partecipanti hanno affrontato difficoltà significative che sono emerse durante i laboratori, tra cui:

- Solitudine
- Incertezza
- Ansia, insonnia e stress
- Senso di colpa e preoccupazione
- Cambiamento delle abitudini e gestione delle emozioni



Per far fronte a queste difficoltà, i partecipanti hanno sviluppato diverse strategie di coping, tra cui:

- Attività ricreative e hobby
- Supporto professionale e familiare
- Volontariato e condivisione con altri
- Uso della religione e consapevolezza

Impatto del Progetto

L'impatto del progetto è stato significativo in vari ambiti. La narrazione ha accompagnato i partecipanti nel rielaborare un'esperienza complessa ormai messa da parte, l'arte ha permesso ai partecipanti di comprendere meglio ed esprimere in modo creativo le proprie emozioni e le tecniche teatrali hanno facilitato la visione della propria storia da un altro punto di vista e la condivisione efficace della propria esperienza. La consapevolezza è aumentata, aiutando i partecipanti a riconoscere i propri limiti e potenzialità e a sentirsi parte di un contesto più ampio.

Tempo per i saluti

Il progetto #MeRest è giunto a conclusione ma il partenariato è lieto di aver contribuito significativamente alla promozione della resilienza e dell'inclusione sociale, utilizzando le arti come strumento di empowerment e di cura psicologica. I risultati raggiunti offrono una solida base per replicare e amplificare queste esperienze in altri contesti, con un impatto positivo sulla vita dei partecipanti e sulla loro capacità di adattarsi alle sfide future.

NOTE PER GLI EDITORI

- Per saperne di più sul progetto #MeRest e per partecipare alle attività seguite il link 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.

