

Concluziile proiectului Erasmus+ #MeRest

Promovarea rezilienței și a incluziunii sociale prin intermediul artelor vizuale și teatrale și al auto-narațiunii

#MeRest_Project

#Resilience

Proiectul Erasmus+ #MeRest

WWW.MERESTPROJECT.EU

Proiectul european #MeRest, care a început în ianuarie 2022 și s-a încheiat în decembrie 2024, s-a axat pe consolidarea rezilienței și oferirea de oportunități de incluziune socială celor mai marginalizate grupuri din societate prin activități educaționale non-formale bazate pe auto-narațiune, arte vizuale și teatru. În special, proiectul s-a axat pe grupurile vulnerabile, inclusiv populația în vârstă, îngrijitorii informali, persoanele cu handicap sau cu probleme de sănătate mintală și lucrătorii din domeniul sănătății, care au fost grav afectate de pandemia Covid-19. #MeRest le-a oferit posibilitatea de a spune povești de adaptare și schimbare, consolidând abilitățile personale prin metode de exprimare.

Contextul și obiectivele proiectului

Pandemia Covid-19 a avut un impact semnificativ asupra rezilienței și bunăstării psihosociale, accentuând dificultățile pentru persoanele vulnerabile. În acest context, proiectul a folosit puterea artelor vizuale, a teatrului și a poveștilor pentru a aborda provocările pandemiei și a promova reziliența, care este capacitatea de a se adapta la dificultăți și de a găsi soluții creative la probleme.

Rezultatele proiectului

Proiectul a obținut rezultate tangibile în ceea ce privește promovarea bunăstării și a rezilienței, cu activități care au inclus scriere creativă, arte vizuale și teatru. Printre principalele rezultate se numără:

Un manual pentru reproducerea atelierului de povestiri cu 20 de povești despre reziliența persoanelor în vârstă, a persoanelor cu boli mintale și a îngrijitorilor.

O galerie de lucrări de artă și un manual de artă pentru replicarea atelierului de arte vizuale.

Un manual de tehnici teatrale pentru podcasturi și un **canal YouTube** cu 18 povești în format podcast.



Co-funded by
the European Union

Principalele dificultăți și strategii adoptate

În timpul perioadei de urgență a virusului Covid-19, participanții s-au confruntat cu dificultăți semnificative care au

apărut în timpul atelierelor, inclusiv:

- Singurătate și claustrare
- Incertitudine
- Anxietate, insomnie și stres
- Vinovăție și îngrijorare
- Schimbarea obiceiurilor și gestionarea emoțiilor



Pentru a face față acestor dificultăți, participanții au dezvoltat diverse strategii de coping, inclusiv:

Activități recreative și hobby-uri

sprijin profesional și familial

Voluntariatul și împărtășirea cu alții

Utilizarea religiei și conștientizarea

Impactul proiectului

Impactul proiectului a fost semnificativ în mai multe domenii. Poveștile au însoțit participanții în reformularea unei experiențe complexe care fusese lăsată deoparte, arta a permis participanților să își înțeleagă mai bine și să își exprime în mod creativ emoțiile, iar tehnicile teatrale au facilitat vederea poveștii lor dintr-un alt punct de vedere și împărtășirea eficientă a experienței lor. Conștiința de sine a crescut, ajutând participanții să își recunoască propriile limite și potențial și să se simtă parte a unui context mai larg.

E timpul să spunem la revedere

Proiectul #MeRest a ajuns la final, dar parteneriatul este mulțumit că a contribuit semnificativ la promovarea rezilienței și a incluziunii sociale, folosind artele ca instrument de responsabilizare și vindecare psihologică. Rezultatele obținute oferă o bază solidă pentru replicarea și amplificarea acestor experiențe în alte contexte, cu un impact pozitiv asupra vieții participanților și asupra capacității acestora de a se adapta la provocările viitoare.

NOTE PENTRU EDITORI

- Pentru a afla mai multe despre proiectul #MeRest iar pentru a vă implica în activități, vă rugăm să urmați linkul www.merestproject.eu
- #MeRest este co-finanțat de către Comisia Europeană, cu număr de grant: Erasmus+ 2022-1-LT01-KA220-ADU-000085035

Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației

