# Presentazione del progetto “Art connects mental health: a time to breathe”

01/06/2023

Nei giorni scorsi è stato presentato **il progetto “Art Connects Mental Health: A time to breathe”** all’Open011 di Corso Venezia 11, Torino. Il capofila di progetto è **Smashing Times**, compagnia teatrale irlandese e i partner di progetto coinvolti nelle attività, oltre ad **Enaip Piemonte ETS**, sono la rete **Euroreso** (Italia), il centro di formazione **ECTE** (Grecia), la fondazione **INTRAS** (Spagna) e l’associazione giovanile **YPGD** (Croazia).

Il progetto, nato a febbraio 2021 dopo un anno dall’inizio della pandemia e finanziato all’interno del programma Erasmus+, **ha come obiettivo principale la strutturazione e sistematizzazione di un percorso educativo e didattico comune, capace di incentivare la resilienza e la gestione dell’ansia e dello stress attraverso attività espressive, artistiche, creative rivolte ai giovani e l’utilizzo delle nuove tecnologie**.

Il periodo di isolamento ha fortemente impattato sulla socialità e la salute mentale soprattutto di giovani e adolescenti e al contempo ha messo a dura prova le istituzioni scolastiche, gli enti di formazione, i docenti e le figure educative e sociali di supporto che, a vario titolo e in modo diversificato, si sono messi in gioco per adattarsi al nuovo contesto, adeguando le diverse attività già presenti e proponendone di nuove.

Nel corso del progetto, la collaborazione tra gli enti e gli operatori coinvolti, **ha portato alla creazione di diversi prodotti**, in particolare: **una raccolta di esperienze e buone prassi adottate e implementate a livello europeo** dai partner nei rispettivi contesti di intervento, la stesura e la sperimentazione di tre workshop contenenti esercizi di respirazione, rilassamento, attività artistico-espressive per gestire l’ansia, lo stress e incentivare la resilienza, la creazione di un blog con contenuti scritti ed audiovisivi per promuovere il benessere psicofisico, e un app mobile contenente esercizi e consigli utili a superare i momenti di difficoltà.

L’incontro di lunedì è stato introdotto da **Paolo Bornengo**, responsabile del modello pedagogico di Enaip, e **Francesca Costero**, responsabile del servizio di coesione sociale e cooperazione internazionale di Enaip che ha coordinato le attività progettuali. **Vania Moscia** e **Davide Gelati**, docenti dei CSF di Rivoli e Grugliasco, hanno riportato la loro esperienza formativa e di sperimentazione dei workshop avvenuta a Vukovar (Croazia) a febbraio di quest’anno.

**Maren Humburg** ed **Erika Parolaro,** tutor del CSF di Novara, hanno presentato il lavoro di progettazione del workshop specifico “Resilienza: il tuo bagaglio di risorse”, il background teorico di riferimento, i contenuti audiovisivi e gli articoli del blog. Brian, allievo della classe terza meccanici di Rivoli coinvolta nella sperimentazione, ha condiviso con i presenti la sua esperienza in aula. Chiara Fratucello, del servizio di coesione sociale e cooperazione di Enaip, ha infine riassunto i risultati qualitativi e quantitativi del progetto.

Il pomeriggio si è concluso con la lettura di una frase di un allievo che ha partecipato alle attività: “Secondo me è un progetto molto bello e con una potenzialità veramente grande. In questa realtà dove tutte le persone si lasciano trasportare da ciò che li circonda, questo progetto potrebbe essere un'ancora per restare fermi su sé stessi e lavorare su sé stessi per stare bene”