



SENINĂTATE VERDE

PROMOVAREA BUNĂSTĂRII MINTALE POZITIVE PENTRU TINERII ABUZAȚI PRIN TERAPIE ÎN NATURĂ ÎN AER LIBER.

BULETIN INFORMATIV NUMĂRUL 3



Impact local, vindecare comună: terapie naturală în aer liber pentru comunitățile noastre

În toate țările partenere, proiectul Green Serenity a atins o etapă importantă: finalizarea cu succes a fazei noastre de pilotare locală IO1.

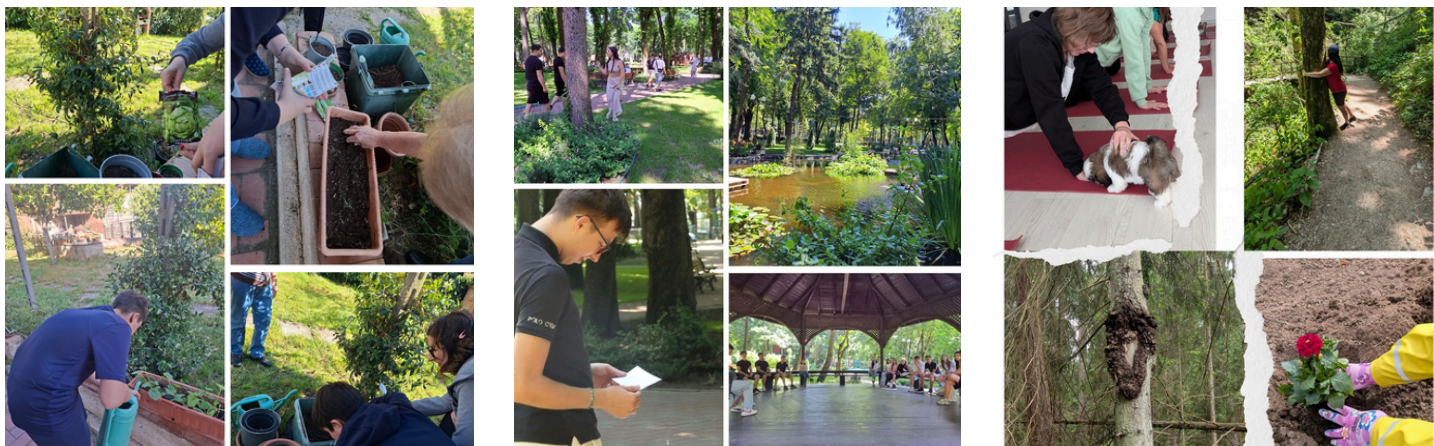
Pentru a testa și rafina modulele de bază ale Ghidului Serenității Verzi, fiecare organizație parteneră a găzduit o serie de ateliere educaționale non-formale, captivante, adaptate tinerilor care se confruntă cu vulnerabilități socio-emoționale complexe, stres și traume. În loc să se bazeze pe informarea publicului, partenerii au lucrat direct cu rețelele locale de sprijin pentru tineri, prioritizând confidențialitatea participanților, siguranța și un mediu sigur, fără prejudecăți, de la început până la sfârșit.

În Madeira, Portugalia, partenerul principal Teatro Metaphora a implicat 10 tineri adulți (cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani) care se confruntă cu șomaj, traume și provocări emoționale prin intermediul a șase sesiuni personalizate, bazate pe natură, în Cămara de Lobos, Santo da Serra și Santa Cruz. În lunile iulie și august, participanții au luat parte la băi în pădure, jocuri de comunicare, aromaterapie, grădinărit, artă peisagistică și relaxare ghidată în spațiile verzi locale.



În Italia, activitățile în aer liber organizate în familie au reunit adulți, tineri și adolescenți prin grădărit. Aceștia au ales semințele, au plantat legumele și au îngrijit plantele, au împărtășit cunoștințe și au petrecut timp împreună.

Grădăritul a creat un spațiu relaxant pentru conversații, lucru împreună și învățare unii de la alții. A ajutat la consolidarea legăturilor familiale și la construirea unor relații mai strânse între generații, luând în același timp o pauză de la stresul și presiunea cotidiană.



În România, instruirea pilot a avut loc într-unul dintre cele mai mari parcuri din Iași, cu un grup de adolescenți selectați. Aceștia au participat activ la activități și au arătat uimire față de eficacitatea acestora și dorința de a practica mai des tehnici de vindecare în aer liber.

„Natura face mai mult decât să calmeze - te ajută să-ți auzi propria voce interioară”. Așa au evaluat participanții lituanieni sesiunile terapeutice pilot Green Serenity în natură.



Proiectul pilot local Green Serenity din Turcia a avut loc la Eskişehir, în perioada 12 mai - 12 iunie, cu 11 tineri participanți cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani. Programul s-a concentrat pe îmbunătățirea bunăstării emoționale, a gestionării stresului, a autoexprimării, a comunicării și a rezilienței prin activități în aer liber, bazate pe natură și creative. Participanții s-au implicat în băi de pădure, mindfulness și relaxare, aromaterapie, grădinărit comunitar, terapie Land Art și activități de grup în aer liber. Evenimentul a oferit un mediu sigur și suportiv, unde participanții au putut reduce stresul, consolida conexiunile sociale și își pot exprima emoțiile în mod creativ.

În iunie și iulie, Well-being LAB a organizat ateliere pilot locale în Malmö, Suedia, adresându-se tinerilor care nu erau angajați sau nu urmau un program de educație. Pe parcursul programului, organizatorii au observat schimbări inspirate în implicare - participanții dezinteresați au devenit treptat mai prezenți, mai deschiși și mai curioși.

Aceste transformări subtile, dar autentice, evidențiază potențialul Green Serenity. Prin simpla încurajare a indivizilor să se conecteze cu mediul natural existent, Green Serenity oferă o abordare accesibilă a bunăstării, care nu necesită cunoștințe specializate sau echipamente costisitoare.



CONSORȚIUL PROIECTULUI

- 1) ASOCIAȚIA IDEI CREATIVE PENTRU VIITOR, LITUANIA
- 2) ARAXA INFORMATION DEVELOPMENT TRAINING AND CONSULTING LIMITED COMPANY 3), TURCIA
- 3) TEATRUL METAPHORA - ASOCIAȚIA PRIETENILOR ARTELOR, PORTUGALIA
- 4) ASOCIATIA DEMETRIUS, ROMANIA
- 5) LABORATORUL DE BUNĂSTARE, SUEDEA
- 6) ENJOY, ITALIA



Co-funded by
the European Union



PROIECT NR.: 2025-1-LT02-KA220-YOU-000349930

ERASMUS+ SENINĂTATE VERDE, PROMOVAREA BUNĂSTĂRII MENTALE POZITIVE PENTRU TINERII ABUZAȚI PRIN TERAPIE ÎN NATURĂ ÎN AER LIBER

SPRIJINUL ACORDAT DE COMISIA EUROPEANĂ PENTRU PRODUCEREA ACESTEI PUBLICAȚII NU CONSTITUE O APROBARE A CONȚINUTULUI, CARE REFLECTĂ DOAR OPINIILE AUTORILOR, IAR AGENȚIA NAȚIONALĂ ȘI COMISIA NU POT FI TRASE LA RĂSPUNDERE PENTRU NICIO UTILIZARE CARE POATE FI FĂCUTĂ DIN INFORMAȚIILE CONȚINUTE ÎN ACEASTA.