

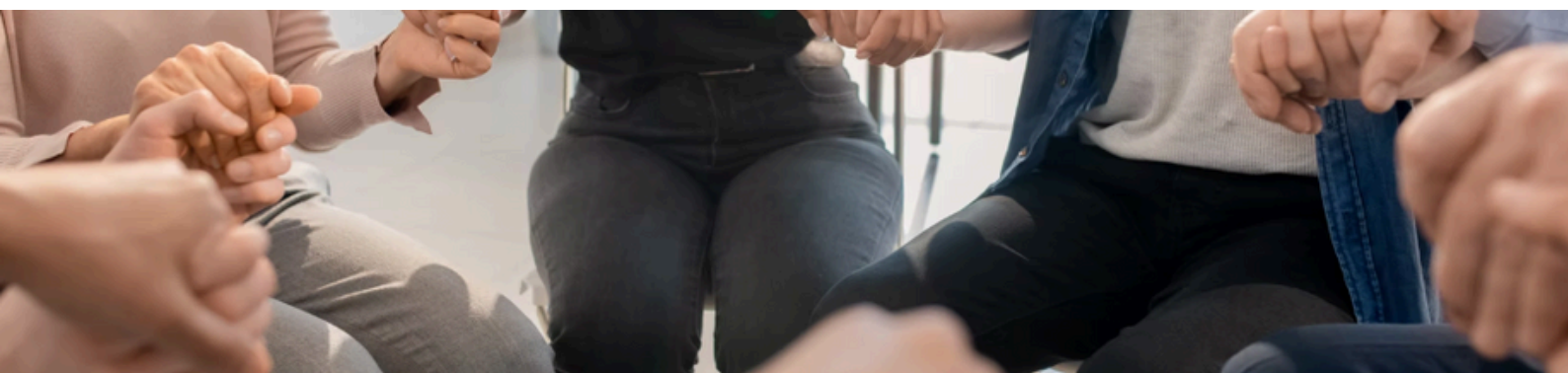
# Newsletter 01

Novembre 2025

Iniziamo un nuovo viaggio. Happiness in Practice è un progetto Erasmus+ che promuove il benessere emotivo e la resilienza tra adulti di diverse comunità in tutta Europa.

Vogliamo sostenere chi sperimenta stress, esaurimento o senso di disconnessione, offrendo spazi per ritrovare calma, gioia e un senso di appartenenza.

Crediamo che la felicità non sia una meta da raggiungere, ma una pratica quotidiana: piccoli gesti, attenzione consapevole e strumenti semplici che possiamo condividere e coltivare insieme, come comunità.



## Perché Happiness in Practice?

Il progetto vuole, e si propone attivamente, di sostenere adulti tra i 35 e i 60 anni che vivono situazioni di ansia, esaurimento emotivo o una bassa soddisfazione personale — spesso legate a pressioni familiari, lavorative o economiche.

Queste condizioni possono generare sentimenti di isolamento o la sensazione di vivere “con il pilota automatico”, senza trovare spazi per fermarsi, respirare e ritrovare sé stessi.

In tutta Europa la salute mentale rappresenta una preoccupazione crescente, ma la maggior parte delle risorse viene destinata al trattamento piuttosto che alla prevenzione. Per questo Happiness in Practice propone un approccio diverso: creare ambienti sicuri, accessibili e non clinici in cui il benessere possa essere rafforzato attraverso la pratica quotidiana, la connessione umana e il sostegno reciproco.

## HAPPINESS IN PRACTICE: POSITIVE PSYCHOLOGY & COMMUNITY RESILIENCE



Erasmus Project N° 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Small-scale Partnerships in Adult Education

### Gruppi target:

- Adulti in situazioni di vulnerabilità (migranti, rifugiati, persone disoccupate, tra gli altri).
- Educatori, formatori e operatori sociali, che riceveranno una formazione sulle tecniche di psicologia positiva per rafforzare le loro competenze nel supporto emotivo e nell'accompagnamento.

### Obiettivi :

- Promuovere benessere, resilienza e felicità attraverso strategie basate sull'evidenza.
- Fornire strumenti pratici a formatori e professionisti.
- Creare reti di supporto e comunità di pratica.
- Promuovere stili di vita sostenibili collegando salute mentale, emotiva e ambientale.

### I partner del progetto



SOLIS SRLS (Italia) – Coordinatore del progetto, specializzato in innovazione sociale e teatro autobiografico.



ESA – European Social Art (Spagna) – Associazione dedicata all'arte sociale, all'inclusione e alla partecipazione comunitaria.



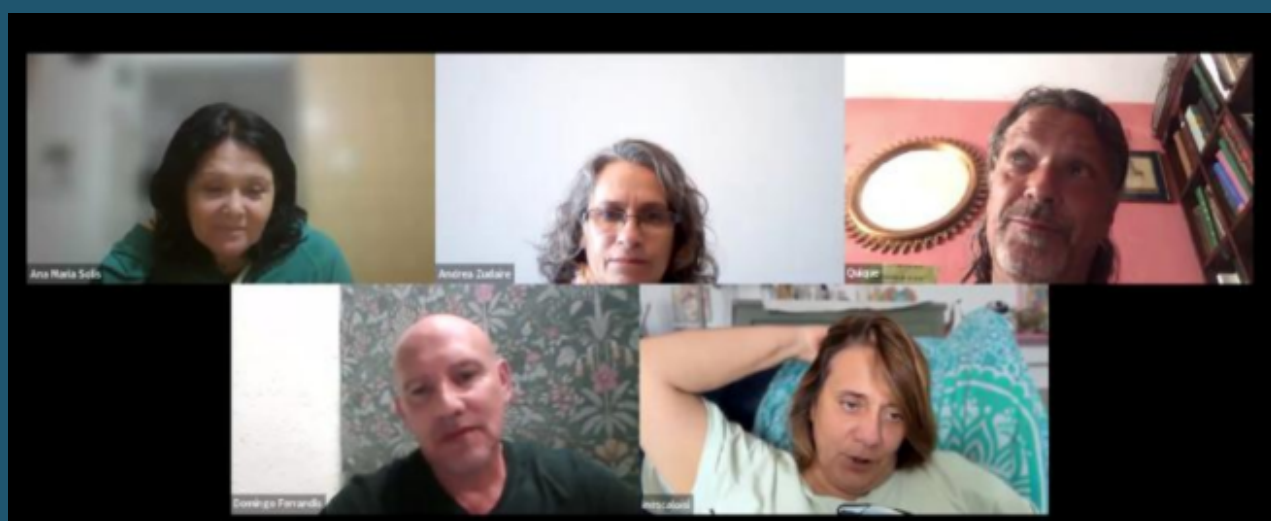
PFE – Projects for Europe (Belgio) – Organizzazione attiva nella formazione, nella ricerca e nella cooperazione europea.

Insieme, queste realtà promuovono un percorso di resilienza condivisa, in cui il benessere individuale e collettivo si costruisce attraverso empatia, creatività e apprendimento reciproco.

## Kick-off Meeting del progetto Happiness in Practice:

Il 15 settembre 2025 si è tenuto, in formato virtuale, il kick-off meeting di Happiness in Practice. Questo incontro ha segnato l'avvio ufficiale della nostra collaborazione internazionale della durata di dodici mesi.

Durante la sessione, i team di SOLIS SRLS (Italia), European Social Art – ESA (Spagna) e PFE (Belgio) hanno condiviso la visione del progetto, i suoi obiettivi e i primi passi per l'avvio delle attività previste.



Durante la sessione, SOLIS SRLS, organizzazione coordinatrice, ha presentato il quadro generale del progetto e ha aperto uno spazio di dialogo con ESA e PFE per definire gli aspetti strategici e operativi che guideranno le azioni lungo tutto l'anno.

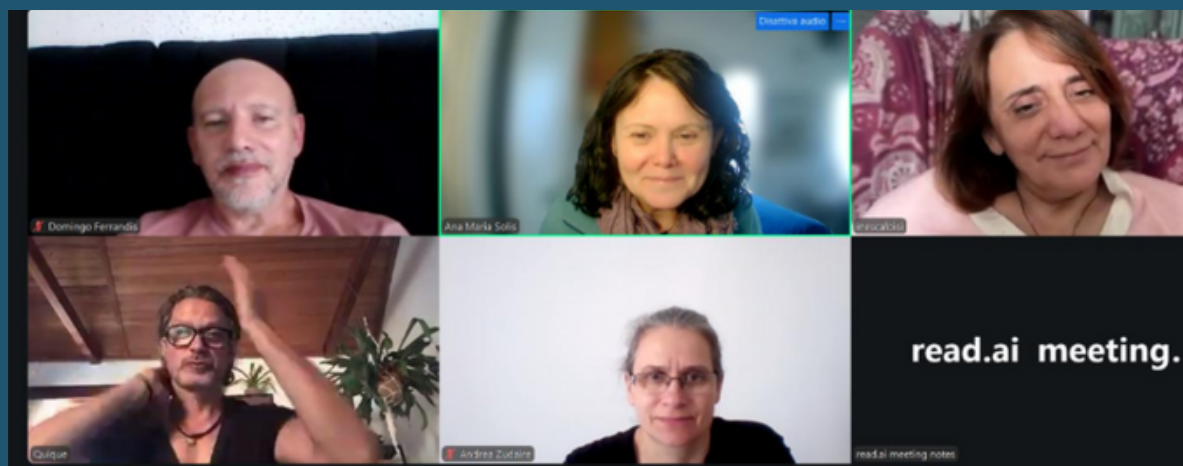
## Attività del progetto

Il progetto si svolge da settembre 2025 ad agosto 2026 e include le seguenti attività principali:

- Primo workshop internazionale in Italia (gennaio 2026): introduzione e formazione di educatori e facilitatori sulle metodologie del progetto.
- Secondo workshop internazionale in Spagna (primavera 2026): focalizzato sull'adattamento delle metodologie ai diversi contesti locali.
- "Happiness Workshops" e Cerchi di Empatia in ciascun paese partner, aperti alla comunità più ampia.
- Creazione di una piattaforma online con risorse e materiali di supporto.
- Sviluppo di un Toolkit pratico, per garantire la replicabilità e la sostenibilità a lungo termine degli strumenti del progetto.
- Conferenza finale online, per condividere riflessioni, risultati ed esperienze collettive.

## Secondo meeting online del progetto Happiness in Practice:

L'8 ottobre si è svolto il secondo meeting online del progetto Happiness in Practice, coordinato da SOLIS SRLS (Italia), con la partecipazione dei partner PFE – Projects for Europe (Belgio) ed ESA – European Social Art (Spagna).



## HAPPINESS IN PRACTICE: POSITIVE PSYCHOLOGY & COMMUNITY RESILIENCE



Erasmus Project N° 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Small-scale Partnerships in Adult Education

Durante il secondo meeting online, le organizzazioni partner hanno esaminato i primi avanzamenti del progetto e coordinato i prossimi passi.

È stato confermato il primo workshop internazionale a Modena (Italia) per gennaio 2026 e si è proseguito con la preparazione dei materiali di comunicazione.

Nel corso della sessione è stato inoltre presentato il logo ufficiale del progetto — sviluppato congiuntamente da SOLIS SRLS ed ESA — che simboleggia la connessione umana, la gioia condivisa e il benessere della comunità.

### Identità visiva e presenza online:

Il progetto presenta il suo logo ufficiale, che rappresenta la connessione umana e un sorriso come simbolo di benessere condiviso, utilizzando una palette di colori che combina positività (giallo), armonia (blu) e sostenibilità (verde).



Inoltre, il progetto dispone già di un sito web ufficiale e di canali social, dove condivideremo notizie, attività e risorse man mano che il progetto avanza.

- Sito web del progetto
- Canali social
- Risorse e materiali aperti

Questi spazi ci permetteranno di condividere le attività, offrire strumenti e mantenere la comunità connessa durante tutto il percorso progettuale.

## HAPPINESS IN PRACTICE: POSITIVE PSYCHOLOGY & COMMUNITY RESILIENCE



Erasmus Project N° 2025-1-IT02-KA210-ADU-000350376

Small-scale Partnerships in Adult Education

### Prossimi passi:

A gennaio 2026 realizzeremo il primo workshop internazionale del progetto a Modena (Italia), coordinato da SOLIS SRLS con il supporto del Comune di Modena – Assessorato alle Politiche Sociali, Sanitarie e dell'Inclusione.

Nel corso di tre giorni, facilitatori ed educatori dei paesi partecipanti lavoreranno insieme su:

- Psicologia positiva applicata alla vita quotidiana
- Pratiche di benessere emotivo e gestione dello stress
- Cerchi di empatia e ascolto attivo
- Laboratori autobiografici e creativi
- Co-creazione di strumenti da implementare nelle rispettive comunità locali

Le date del workshop : dal 19, 20 e 21 gennaio 2026, presso Sala Redecocca (Modena).



Website



[Instagram](#)



[Facebook](#)