

HAPPINESS IN PRACTICE:
POSITIVE PSYCHOLOGY & COMMUNITY RESILIENCE

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

Small-scale Partnerships in Adult Education

Newsletter 02

Gennaio - Marzo 2026

“Il benessere non è un concetto astratto: è una pratica incarnata, relazionale e situata, costruita attraverso il corpo, le emozioni, la cultura e il territorio.”



IL PROGETTO IN CIFRE - GENNAIO / MARZO 2026



PRIMO LABORATORIO INTERNAZIONALE · ITALIA · GENNAIO 2026 Modena: “Costruendo le basi”

Il primo laboratorio internazionale del progetto ha riunito 10 educatrici, educatori e facilitatori delle tre organizzazioni partner per tre giornate intensive a Modena. Organizzato da SOLIS Srls con il patrocinio del Comune di Modena, l'incontro ha posto le basi metodologiche, relazionali e concettuali del percorso formativo transnazionale.

Yoga della Risata

Sessione esperienziale che ha combinato respirazione consapevole (pranayama) e risata indotta, dimostrando come pratiche brevi possano generare reali riduzioni dello stress, maggiore energia vitale e una forte coesione di gruppo. Uno strumento trasferibile ai contesti comunitari.

Cerchi di Empatia

Simulazione guidata e pratica reale di ascolto empatico. Le partecipanti e i partecipanti hanno sperimentato la differenza tra ascoltare per rispondere e ascoltare per comprendere. Il formato circolare, con turno di parola e senza giudizio, ha ridotto le difese e favorito un'espressione

Acetaia Barbieri

Visita a una storica acetaia di aceto balsamico — dai 12 ai 25 anni di paziente lavoro artigianale — come metafora viva del benessere: non uno stato immediato, ma una competenza costruita gradualmente attraverso la cura, il tempo e la trasmissione intergenerazionale.

“Il processo dell'aceto balsamico — cicli lunghi, attenzione costante, rispetto per i ritmi naturali — è stato la metafora perfetta del benessere: non uno stato immediato, ma una competenza costruita giorno dopo giorno attraverso pratiche quotidiane e relazioni significative.”

Risultato chiave: allineamento metodologico.

La sessione finale ha prodotto un documento di sintesi condiviso con i principi di lavoro concordati, le sfide pratiche individuate e le raccomandazioni per orientare tutte le attività future. Le partecipanti e i partecipanti sono stati invitati a leggere **La porta** di Magda Szabó come preparazione al successivo incontro a Valencia.

GIORNO 1 — Psicologia positiva, corpo e prospettiva comunitaria



La giornata è iniziata con una dinamica corporea di presentazione che, attraverso gesti condivisi, ha attivato l'ascolto, l'attenzione e creato fin dall'inizio un clima di fiducia.

Successivamente, Ana María Solís (SOLIS Srls) ha presentato l'approccio metodologico del progetto, basato sulla co-creazione, sull'apprendimento esperienziale e sull'uso di linguaggi molteplici per affrontare il benessere da una prospettiva non terapeutica.



Attività di psicologia positiva — Angela Giacobelli

Le attività, facilitate da Angela Giacobelli (SOLIS Srls), hanno combinato riflessione individuale e lavoro di gruppo.

Sono stati esplorati i bisogni emotivi e il loro livello di soddisfazione, così come le posizioni relazionali secondo l'Analisi Transazionale, promuovendo una maggiore consapevolezza per costruire legami più equilibrati.



Arte, salute comunitaria e processi di rinascita — Salvador Espert (ESA)

La sessione, facilitata da Salvador Espert, ha affrontato la salute da una prospettiva integrale, mettendo in evidenza il ruolo dell'arte e della cultura come strumenti di cura e coesione sociale.

Il benessere è stato presentato come la capacità delle persone e delle comunità di ricostruirsi, ridefinire il significato delle esperienze e prendersi cura le une delle altre.

Visita culturale — Acetaia Barbieri

La giornata si è conclusa con la visita all'Acetaia Barbieri, storica produttrice di aceto balsamico di Modena.

L'esperienza ha offerto una riflessione sul valore del tempo, della pazienza e della trasmissione dei saperi, presentando il benessere come un processo graduale che si costruisce nel tempo.



Giorno 2 — Benessere olistico, pratiche corporee e cultura



La giornata ha affrontato il benessere da una prospettiva olistica, combinando dimensioni emotive, corporee e sociali attraverso attività di psicologia positiva. Il momento centrale è stato lo **Yoga della Risata**, facilitato da **Ana María Solís**, che ha promosso il benessere e la connessione attraverso pratiche brevi e accessibili.

Nel pomeriggio, **Salvador Espert (ESA)** ha presentato ***Receta Cultura***, mettendo in evidenza il valore della cultura come risorsa per la salute e la partecipazione comunitaria. La giornata si è conclusa con una **visita guidata di Modena** insieme ad **Alessandro Pelligra (SOLIS Srls)**, collegando patrimonio, territorio e cittadinanza.

Giorno 3 — Narrazione autobiografica, Cerchi di Empatia e sintesi



La giornata, coordinata da **Domingo Ferrandis (ESA)**, è iniziata con esercizi di connessione corporea per favorire la presenza e preparare il lavoro relazionale.

Attraverso la **narrazione autobiografica** e la **scrittura collaborativa**, il gruppo ha trasformato esperienze individuali in racconti condivisi

I **Cerchi di Empatia** hanno promosso l'ascolto profondo e la connessione, mettendo in evidenza il valore di essere ascoltati senza giudizio.

La chiusura ha combinato **riflessione, lavoro di gruppo e sintesi collettiva**, coordinata da **Celia Rodriguez (PFE)**, evidenziando un forte allineamento metodologico tra i partecipanti.

Scopri di più sul workshop: [Modena - Gennaio 2026](#)

STRUMENTO DEL PROGETTO

“Il Calendario della Felicità”

Una bussola quotidiana per il benessere · Settembre 2025 – Agosto 2026

Il calendario e la Giornata Internazionale della Felicità

Il 20 marzo 2026, Giornata Internazionale della Felicità, il progetto ha pubblicato sul suo blog un articolo sulla felicità nell'era dei social media, con tre passi pratici: ****Scegliere**** (una pausa consapevole prima di aprire un'app), ****Connettersi**** (sostituire lo scrolling con una telefonata reale) e ****Coltivare**** (il feed come un giardino personale). Il calendario di marzo invita proprio in quel giorno a riflettere su ciò che rende felici noi e le persone che ci circondano.

Scopri di più: [Giornata della Felicità](#)



Il **Calendario *Happiness in Practice*** raccoglie 12 mesi di micro-pratiche di benessere, una per ogni giorno (settembre 2025–agosto 2026), con approcci tematici che collegano il progetto alla vita quotidiana.

È uno strumento formativo e di diffusione, pensato per essere condiviso in contesti diversi.

Basato sulla psicologia positiva, promuove piccoli gesti quotidiani come percorso verso il benessere.

**SETTEMBRE
2025**

*Imparare lungo tutto l'arco della vita
mantiene viva la nostra energia interiore.*

**GENNAIO
2026**

*Ogni nuovo inizio è un'opportunità
per coltivare il benessere.*

**MAGGIO
2026**

*La felicità fiorisce quando condividiamo
esperienze e apprendimenti.*

**OTTOBRE
2025**

*La gratitudine ci aiuta a riconoscere ciò
che ogni giorno ha di prezioso.*

**FEBBRAIO
2026**

*La gentilezza, anche nei piccoli gesti,
può trasformare una giornata.*

**GIUGNO
2026**

*Dedicare tempo a ciò che ci fa stare
bene è anche un modo per prenderci
cura di noi stessi.*

**NOVEMBRE
2025**

*Le comunità forti si costruiscono con
empatia e collaborazione.*

**MARZO
2026**

*Ascoltare con attenzione è un modo
profondo di connettersi con gli altri.*

**LUGLIO
2026**

*Ridere insieme rafforza i legami e
rende il cammino più leggero.*

**DICIEMBRE
2025**

*Guardare il cammino percorso ci
ricorda tutto ciò che abbiamo
imparato.*

**APRIL
2026**

*La curiosità apre strade verso nuovi
modi di apprendere e crescere.*

**AGOSTO
2026**

*Anche il riposo fa parte del
benessere.*

Scopri di più sul calendario: [Calendario Happiness](#)

SECONDO LABORATORIO INTERNAZIONALE · SPAGNA · MARZO 2026

Valencia: “Letteratura, empatia e arte per il benessere”

23–25 marzo 2026 · Biblioteca Pilar Faus · Museo di Storia · Museo di Belle Arti · Consultorio Ausiliario Convento de Jerusalén

Il secondo laboratorio internazionale ha ampliato il progetto dallo spazio della formazione professionale a un intervento diretto con la comunità: 36 persone tra Italia e Spagna — 32 partecipanti tra i 35 e i 60 anni e il team di progetto — hanno condiviso tre giornate strutturate attorno a tre assi: la letteratura come spazio di incontro, l’empatia come strumento di cura e l’arte come medicina universale.

Istituzioni collaboratrici del laboratorio di Valencia

Biblioteca Pubblica di Valencia (Pilar Faus)

Sede principale del laboratorio · Giorni 1 e 2
Spazio ospitante del circolo di lettura e del Cerchio di Empatia. Ha fornito il quadro istituzionale della rete delle Biblioteques Municipals de Valencia.
Carrer de l'Hospital, 13 · Valencia

Consultorio Auxiliario Convento de Jerusalén

Centro di Salute · Progetto RECETA CULTURA
Centro di salute comunitaria in cui si svolgono le attività culturali di RECETA CULTURA. Ha coinvolto le infermiere per il Cerchio di Empatia e ha ospitato l'esposizione della Giornata della Donna. Valencia · Direttore: Salvador Espert

Generalitat Valenciana

Sostegno istituzionale
Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública.
Sostegno istituzionale al progetto nel contesto valenciano della salute comunitaria e del benessere.

Museo di Belle Arti di Valencia

Sede del Giorno 3 · Visita tematica e chiusura
Ha ospitato la visita guidata luce-ombra, la riflessione con *Teatres de la Llum* nel Patio dell'Ambasciatore Vich, il catering del progetto e la cerimonia di consegna dei certificati.
Carrer de Sant Pius V, 9 · Valencia

Museo de Historia de Valencia

Museo di Storia di Valencia
Visita culturale · Giorno 2
Percorso attraverso gli strati civilizzatori di Valencia — romano, arabo, cristiano — con un filo conduttore centrato sul ruolo della donna nella storia della città.
Parte del progetto RECETA CULTURA

Biblioteques Municipals de Valencia

Rete delle biblioteche · Sostegno istituzionale
Rete delle biblioteche pubbliche del Comune di Valencia. Collaborazione con la Biblioteca Pilar Faus come spazio di incontro e pratica culturale per adulti.

Professioniste e professionisti che hanno partecipato al laboratorio di Valencia

- **Salvador Espert**

Direttore del Consultorio Convento de Jerusalén-ESA · Coordinatore del Cerchio di Empatia

- **Paco Inclán**

Biblioteca Pilar Faus · ESA-Cofacilitatore del club di lettura La porta

- **Marisela Ríos**

Biblioteca Pilar Faus -ESA- Attività del Filo Rosso

- **Estrella Rodríguez Roncero**

Museo di Belle Arti di Valencia · Guida tematica luce e ombra

- **Daniela Bertini**

SOLIS Srls · Formatrice degli adulti

- **Angela Giacovelli**

SOLIS Srls · Formatrice degli adulti

- **Alessandro Pelligra**

SOLIS Srls · Formatrice degli adulti

- **Irene Colomer Agulló**

Studentessa di infermieristica · Consultorio Convento de Jerusalén · Cerchio di Empatia

- **Vega Gracia Chiva**

Studentessa di infermieristica · Consultorio Convento de Jerusalén · Cerchio di Empatia

- **Mariola Ponce**

Teatres de la Llum · Puerto de Sagunto · Riflessione drammatizzata Giorno 3

- **Vicent Ortolá**

Teatres de la Llum · Puerto de Sagunto · Riflessione drammatizzata Giorno 3

- **Ana María Solís**

SOLIS Srls · Facilitatrice e Coordinatrice generale del progetto

- **Domingo Ferrandis**

ESA · Facilitatore principale delle tre giornate e organizzatore del laboratorio internazionale

GIORNO 1 — La narrativa come incontro

Più di 30 partecipanti over 50, provenienti dall'Italia e dalla Spagna, si sono riuniti presso la Biblioteca Pilar Faus per una giornata di lettura, dialogo e scoperta di sé.

A partire da *La porta* di Magda Szabó, hanno esplorato temi come il tradimento, la dipendenza, il potere e la dignità. Il romanzo, incentrato sulla complessa relazione tra una scrittrice e la sua governante, ha aperto una riflessione sui limiti, sull'amore e sulla difficoltà di comprendere l'altro.

La parola "tradimento" è emersa in entrambe le lingue come asse del dibattito, portando il gruppo a interrogarsi su che cosa significhi davvero ferire qualcuno, anche partendo dall'amore.

"Puoi distruggere qualcuno amandolo. Questa frase, emersa in più di un gruppo, racchiude tutto ciò che il libro lascia irrisolto — e che anche la vita lascia irrisolto."



Per saperne di più: [Giorno 1](#)

GIORNO 2 — L'empatia come cura

Vega Gracia Chiva e Irene Colral? Wait user asked translation; need correct names as given. Translate paragraph.

Vega Gracia Chiva e Irene Colomer Agulló, studentesse di infermieristica, hanno presentato il modello di assistenza domiciliare a Valencia, mettendo in evidenza l'empatia come asse della cura e confrontandolo con il sistema italiano.

La riflessione ha mostrato come questo approccio influenzi la relazione con i pazienti. Attraverso testimonianze personali, è emerso che l'empatia non è soltanto un valore umano, ma anche una competenza professionale chiave per la qualità della cura.

Il Filo Rosso — Marisela Ríos

Prima della visita al museo, Marisela Ríos ha facilitato l'attività del "filo rosso", uno dei momenti più simbolici del laboratorio.

Le partecipanti e i partecipanti hanno intrecciato insieme un cuore all'uncinetto, creando una rappresentazione tangibile del legame e della connessione costruiti all'interno del gruppo.

RECETA CULTURA: la cultura come benessere

Durante la visita al Museo di Storia di Valencia, le partecipanti e i partecipanti spagnoli hanno condiviso qualcosa di concreto e potente: da quando prendono parte alle attività culturali di RECETA CULTURA, assumono meno farmaci. Cultura come medicina — non è una metafora. È ciò che stanno vivendo.



Per saperne di più: [Giorno 2](#)

GIORNO 3 — Arte, ombra e comunità

La giornata è iniziata con la visita al **Consultorio Convento de Jerusalén**, dove il gruppo ha percorso una mostra di opere create dai pazienti, che riflettevano l'arte come forma di espressione e processo personale.

Al **Museo di Belle Arti**, una visita guidata ha messo in relazione le opere con i temi del laboratorio, esplorando dualità come fragilità e forza oppure gioia e dolore.

La giornata si è conclusa con una riflessione partecipativa coordinata da **Domingo Ferrandis** insieme a **Teatres de la Llum**, incentrata sulla cura, la dignità e la connessione umana, nella quale i partecipanti sono stati protagonisti dell'esperienza.

Teatres de la Llum

Compagnia valenciana con sede a Puerto de Sagunto, specializzata in teatro d'ombre contemporaneo, teatro nero e proiezioni. Fondata da Mariola Ponce e Vicent Ortolá. La sua presenza nel laboratorio ha aggiunto una dimensione artistica e comunitaria unica alla chiusura dell'incontro.



*“Nel cortile del museo, con il catering del progetto, Domingo ha invitato tutti — italiani, spagnoli e ospiti — a recitare e cantare insieme la poesia *Mediterráneo* di Joan Manuel Serrat. Una canzone che parla del mare, dell'incontro, di ciò che unisce i popoli. Un finale di bellezza ed emozione che nessuno dimenticherà.”*

Per saperne di più: [Giorno 3](#)

UN TRAGUARDO CHIAVE DEL PROGETTO

Lancio della “Comunità di Pratica Internazionale”

25 marzo 2026 · Museo di Belle Arti di Valencia

Il 25 marzo 2026 è stata lanciata ufficialmente la Comunità di Pratica Internazionale tra Italia e Spagna, coordinata da SOLIS Srls da Valencia. Questa comunità non è una struttura formale: è un impegno condiviso a continuare a lavorare insieme — scambiando esperienze e metodologie, sviluppando Laboratori della Felicità a livello locale e costruendo collettivamente l'Happiness Toolkit.

Il lancio ha confermato ufficialmente ciò che si era già formato in modo informale durante il laboratorio: una comunità reale, composta da persone che si sono conosciute, hanno condiviso letture, storie e un filo comune, e che ora non vogliono fermarsi. Le 32 partecipanti hanno concluso il laboratorio non come sconosciute, ma come una comunità: con canzoni, risate e abbracci tra persone che si erano conosciute il lunedì e che ora si salutavano come vecchie amiche.

PROSSIMI PASSI

- Sviluppo di Laboratori della Felicità locali in Italia, in Spagna e in Belgio
- Costruzione dell’*Happiness Toolkit*: una risorsa pratica e trasferibile per educatori, professionisti della salute e operatori di comunità.
- Diffusione del Calendario della Felicità in contesti educativi e comunitari.
- Consolidamento della Comunità di Pratica Internazionale Italia–Spagna e ampliamento della rete transnazionale.

News del Progetto

Tutti gli articoli sul laboratorio di Valencia, gli articoli sulla Giornata Internazionale della Felicità e le notizie del progetto sono disponibili sul nostro sito web.



Sitio Web



Instagram



Facebook



solissrls@gmail.com