

# TABER

**Tackling Alexithymia to  
Build Emotional Resilience**

Project no. 2022-1-IT03-KA220-YOU-000085580



Co-funded by  
the European Union

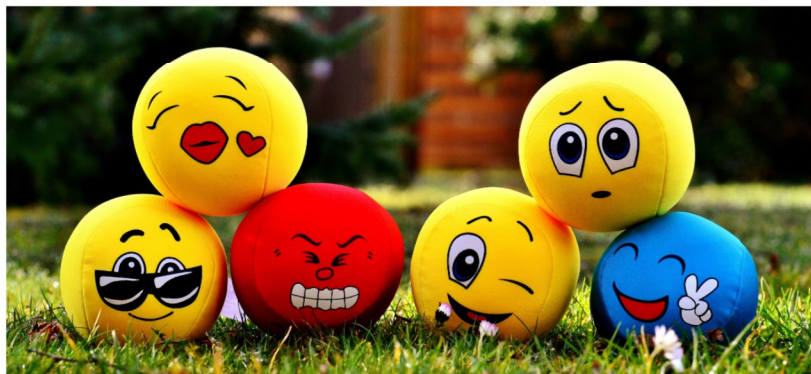


## Facts about Alexithymia

L'alessitimia è quando una persona ha difficoltà a sperimentare, identificare ed esprimere le emozioni. Non è un disturbo di salute mentale ma ha collegamenti con il disturbo da stress post-traumatico (PTSD), i disturbi alimentari e varie altre condizioni. Può verificarsi con l'autismo.

Le persone con alessitimia possono avere problemi nel mantenere le relazioni e nel prendere parte alle situazioni sociali. Potrebbero avere una condizione di salute mentale concomitante, come la depressione.

Fino al 13% della popolazione soffre di alessitimia ed è più comune nei maschi che nelle femmine (fonte: [www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10088984](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10088984)).



## NOSTRA WEBSITE & SOCIAL MEDIA

[www.taber-project.eu](http://www.taber-project.eu)

Sul sito web del progetto puoi trovare informazioni sul progetto, i suoi partner, risorse preziose o contattarci.

[www.facebook.com/  
TABERproject](https://www.facebook.com/TABERproject)

Ti invitiamo inoltre a visitare il profilo Facebook del progetto dove compaiono tutti gli aggiornamenti e le informazioni interessanti relative all'argomento del progetto.

## PROJECT MEETING



### Steering Committee

Il terzo incontro faccia a faccia nell'ambito del progetto Erasmus+ TABER, ospitato e organizzato dal nostro partner rumeno Bucovina Institute, si è svolto a Suceava, Romania, dal 27 al 29 giugno 2023. Il primo giorno è stato dedicato a questioni amministrative e gestionali.

### Attività di apprendimento, insegnamento e formazione

Formatori e insegnanti provenienti da Italia, Lituania, Polonia, Romania, Slovenia e Turchia hanno avuto l'opportunità di approfondire le proprie emozioni, connettersi con gli altri e acquisire preziose informazioni attraverso una varietà di tecniche coinvolgenti.

Hanno esplorato i colori e le emozioni per comprendere il significato simbolico dietro ogni colore, nonché la connessione tra le emozioni e l'affascinante mondo dei colori.

Infine, gli ultimi workshop miravano a promuovere la comprensione culturale, l'empatia e la resilienza emotiva tra i partecipanti. Durante l'attività di "camminata silenziosa" a ogni partecipante è stata assegnata una nuova identità. Tenendo questo in mente, il workshop ha permesso di coltivare l'empatia incoraggiando i partecipanti a sperimentare la vita dalla prospettiva di qualcun altro.



### Visite Studio

Durante una visita all'Ospedale Psichiatrico di Burdujeni le nostre discussioni hanno ruotato attorno ai sistemi sanitari di ciascun paese coinvolto nel progetto e ai vari servizi di supporto forniti ai beneficiari. La seconda visita è stata al ROUA Info Hub, una delle strutture del Bucovina Institute, nata all'inizio del 2023. È un hub vivace e stimolante dedicato al sostegno delle madri rifugiate ucraine.



## PARTNER

Vorremmo presentare le prime due organizzazioni che compongono il consorzio del progetto:

### Duemilauno Agenzia Sociale

TABER Coordinatore di Progetto e Cooperativa Sociale per molteplici finalità: di tipo A+B, Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale, che attraverso il proprio personale offre da 30 anni servizi sociali, educativi e riabilitativi a favore dei cittadini, enti pubblici e privati. Nel corso degli anni DMLAS ha esteso la propria attività ad altri settori dei servizi sociali, educativi e sanitari, ampliando i territori e la tipologia di intervento.



Website: [www.2001agsoc.it](http://www.2001agsoc.it)

Facebook:

[www.facebook.com/duemilaunoagenzia\\_socialecidr](https://www.facebook.com/duemilaunoagenzia_socialecidr)

Mail: [cidr@2001agsoc.it](mailto:cidr@2001agsoc.it)

Localization: Trieste, Italy

### Bucovina Institute

ONG fondata nel 2011, senza fini di lucro, con l'obiettivo di supportare lo sviluppo sostenibile delle comunità nel nord-est della Romania, nel sud-ovest dell'Ucraina e nell'intera Repubblica di Moldavia attraverso progetti di partenariato di apprendimento e organizzazione di programmi di formazione continua per adulti. Attualmente stanno implementando diversi programmi di formazione professionale per NEETS, principalmente giovani tra i 16 ei 29 anni, nell'ambito del progetto SEPAL promuovendo il modello di apprendistato.



Website: [www.bucovinainstitute.org](http://www.bucovinainstitute.org)

Facebook: [www.facebook.com/i.bucovina](https://www.facebook.com/i.bucovina)

Mail: [info@bucovinainstitute.org](mailto:info@bucovinainstitute.org)

Localization: Suceava, Romania

PROJECT CONSORTIUM:



**TABER**

TACKLING ALEXITHYMIA TO BUILD EMOTIONAL RESILIENCE

