



# EDA 2025



Co-funded by  
the European Union

## **BENESSERE MENTALE E APPRENDIMENTO ATTRAVERSO LA BRAIN GYM: ESPERIENZA DI MOBILITÀ IN PORTOGALLO GANDOMAR, PORTOGALLO 22 – 24 GIUGNO 2026**

Nell'ambito del Consorzio Accreditato EDA, è stata realizzata una nuova esperienza di mobilità Erasmus+ dedicata all'inclusione, al benessere e allo sviluppo di competenze per la comunità.

La mobilità ha coinvolto **due utenti residenti nella comunità di Zip.H, accompagnati dal coordinatore del servizio**, insieme a un'esperienza di **Job Shadowing rivolta a un membro della cooperativa**, presso la realtà ospitante **União das Freguesias de Gondomar (São Cosme), Valbom e Jovim in Portogallo**.

Durante i tre giorni di attività, **i partecipanti hanno preso parte a un percorso dedicato al benessere mentale attraverso la Brain Gym**, con esercizi e tecniche finalizzate a stimolare concentrazione, memoria, rilassamento e consapevolezza delle proprie **capacità cognitive**. Le attività hanno favorito momenti di apprendimento, socializzazione e confronto, offrendo strumenti pratici da poter riproporre successivamente nella comunità di riferimento.

**L'esperienza di Job Shadowing ha inoltre permesso di osservare metodologie e approcci educativi adottati in un contesto europeo, acquisendo nuove competenze e buone pratiche da integrare nelle attività rivolte agli utenti dei servizi.**

Questa mobilità conferma il valore delle opportunità Erasmus+ nel promuovere inclusione, partecipazione attiva e innovazione nei percorsi di educazione degli adulti, rafforzando la collaborazione tra realtà europee e favorendo la condivisione di esperienze significative.



