per social media; software di registrazione e postproduzione audio per la realizzazione di podcast; software di post-produzione video per la realizzazione di filmati di videoarte. Il montaggio video ci dà la possibilità di lavorare sulla scelta: cosa tagliare, cosa entra nell'inquadratura, quali particolari si mettono a fuoco, che musica accompagna bene il video o quale video accompagna bene la musica. Ci occupiamo inoltre della creazione e gestione di un blog, della pubblicazione di contenuti di testo, immagine, audio e video.

Questo apprendimento esperienziale ci permette di accedere ad aspetti di forte socializzazione e di gioco, che danno vita a un luogo fertile di acquisizione di competenze.

La scelta di free software è dettata in primo luogo dall'esigenza dei partecipanti di avere a disposizione un programma gratuito, che possano utilizzare anche a casa, per consolidare le conoscenze e sviluppare il piacere di "metterci le mani", attivato dalla conoscenza dell'architettura hardware e software e dal piacere di scoprire come è fatto un computer. Le nuove tecnologie ci danno la possibilità di "non dover scegliere", in questo laboratorio, invece, si cerca proprio di riconoscere questo meccanismo, partendo dall'unità di misura di informazione minima, il Bit, che serve a discernere tra due eventi con stessa probabilità. Scomporre il computer per vedere come è fatto, scomporre videogiochi per riconoscere come ci affascina, scomporre un social network per scoprire quali sono gli elementi che ci attivano, insomma, una strada per renderci consapevoli dei nostri automatismi in relazione alle tecnologie digitali, stimolare la curiosità e la voglia di metterci le mani.

4. B LABORATORIO DI GINNASTICA DOLCE

Il laboratorio di **Ginnastica Dolce** per il 2022 si propone di proseguire il programma aggiornandosi in piccoli cambiamenti che possono sollecitare l'interesse e il benessere delle persone partecipanti.

Per l'anno 2022 si intende continuare con il lavoro a piccoli gruppi per favorire sempre più l'attività fisica tesa verso le specificità individuali.

In continuità con l'anno precedente si proseguirà il lavoro sulla mobilità, sull'equilibrio e sul rinforzo muscolare, con esercizi che mirano al rilassamento, con attenzione alla postura e alla respirazione.

Rispetto all'anno precedente si propone di incrementare, nelle circostanze opportune, lo svolgimento delle lezioni di ginnastica negli spazi all'aperto e verdi adiacenti al centro diurno, sia per il benessere della persona, sia per gli aspetti legati al Covid.

Sarà opportuno, in sinergia con le indicazioni del conduttore, continuare a valutare la composizione dei gruppi di lavoro partecipanti ed eventualmente modificarli affinché si possa svolgere l'attività sempre con persone aventi caratteristiche motorie simili.

Compatibilmente con il rispetto delle norme anti-Covid, anche nel 2022 si favorirà l'inserimento di nuovi partecipanti.

L'obiettivo di questo laboratorio è quello di creare un rapporto tra la persona e il suo corpo così che, attraverso il movimento, si raggiungano naturalmente e senza traumi le potenzialità dinamiche dimenticate o trascurate. Questa esperienza, attivando la sensibilità profonda, permette di migliorare la conoscenza di se stessi. L'attività ha come fine ultimo il miglioramento della qualità della vita dell'individuo.

4.C LABORATORIO DI ARTE E RICICLO

Il laboratorio di **Arte e Riciclo**, per il 2022 manterrà l'organizzazione dell'anno precedente con la possibilità di creare e organizzare piccole mostre di oggetti e varie. Si aggiungeranno, qualora necessario, tutorial pratici per riutilizzare oggetti e materiali che già si ha in casa. Mantenendo costante l'affiancamento al laboratorio di recitazione e di sartoria per quanto riguarda i costumi e la scenografia teatrale.

Con questo Laboratorio si intende lavorare su un tema per noi importante e attuale ovvero riciclo e riutilizzo, anche artistico, dei materiali più vari. Il nostro obiettivo principale, oltre a quello di stimolare da un punto di vista cognitivo-funzionale le competenze dei pazienti, è quello di sensibilizzarli al rispetto

ambientale, all'utilizzo e riutilizzo di tutto ciò che noi, troppo facilmente, classifichiamo come ormai inutile e inutilizzabile.

Obiettivi specifici:

- sostegno per intraprendere un percorso interiore e fisico attraverso attività manuali, artigianali, artistiche, mettendo in luce le proprie potenzialità, stimolando i pazienti alla partecipazione e alla condivisione all'interno del gruppo.

Attività:

- realizzazione di un laboratorio artistico-artigianale, dove sarà possibile imparare differenti tecniche di decorazione, esprimere la propria creatività concretizzando i progetti di lavoro, conoscere i materiali di trasformazione. L'intento del laboratorio è di coinvolgere tutti gli attori del Corso, in una produzione di oggetti, attraverso multi-tecniche e multimateriali.

Descrizione della produzione:

- oggettistica per la casa: esempio cornici, specchi, portagioie, lampade, restauri di piccoli mobili recuperati, vasi, orologi muro, porta penne, vassoi, saponi decorati, candele colorate, e anche prodotti finalizzati a Natale e Pasqua.

I materiali che si useranno per la realizzazione degli oggetti, saranno soprattutto di recupero e di riciclo, il così detto materiale povero (come cartone, carta di riviste, giornali, cartoni delle uova, plastica bottiglie, lattine, alluminio, stoffa ecc..).

Attrezzatura: forbici piccole e grandi, taglierini, pennelli varia misura, matite, gomme, colla vinilica e stick, scotch, carta, righe, squadre, centimetri, aghi, fili, vernici acriliche ecologiche, tempere acriliche, ecc. Macchina fustellatrice per tagliare carta, cartoncino, gomma eva, stoffa, pelle. Fustelle per ritagliare scatole, e ornamenti, penna 3D per costruire piccoli oggetti.

Inoltre si prevedono momenti collettivi pubblici per l'esposizione dei materiali

4.D LABORATORIO DI CREAZIONI SONORE

La conduttrice del laboratorio, già dallo scorso anno, si avvale della collaborazione di nontantoprecisi Associazione. Seguendo la tradizione e la consuetudine del lavoro del Centro Diurno, Creazioni sonore rispetta ed accoglie le istanze e gli sviluppi della ricerca sulla visione e sul corpo svolta in questi anni. Il laboratorio si incentra su un percorso di formazione all'ascolto musicale e sonoro, attraverso l'approfondimento del rapporto quotidiano tra il corpo, il suono, le immagini in movimento, l'arte, la città. Gli utenti saranno coinvolti e stimolati in un processo di apprendimento critico e di indagine della relazione inevitabile tra il proprio corpo, quello dell'altro e il suono - come anche il silenzio - in un processo di crescita e conoscenza che aumenta la consapevolezza di sé nella relazione con l'altro e l'ambiente. Si analizzeranno colonne sonore di film; si ascolteranno i suoni del traffico cittadino, osservando il loro impatto sui corpi; si approfondirà il lavoro artistico di musicisti di rilievo, utilizzando la loro ricerca come spunto per un'analisi di gruppo sulle suggestioni che le loro opere producono. Il laboratorio verterà quindi sulla scoperta delle infinite possibilità della produzione dei suoni e della loro articolazione.

Obiettivi:

- consolidare e sviluppare interazioni gruppalì;
- sviluppare competenze di attenzione ed espressione condivisa attraverso il lavoro comune con il gruppo, frequentando un oggetto terzo: la relazione corpo-suono;

- sperimentare il proprio agire nel gruppo come un atto psico-fisico in grado di determinare trasformazioni soggettive e collettive;
- incrementare la comunicazione verbale e il pensiero riflessivo circa sé in interazione con il contesto circostante;

Ci si aspetta che attraverso il laboratorio gli utenti e il gruppo di lavoro sviluppino consapevolezza, esperienza e competenze tali da consentire la partecipazione diretta ai processi creativi che coinvolgeranno anche professionisti esterni del mondo culturale, artistico e musicale.

A tal fine, gli utenti prenderanno parte a un progetto culturale e musicale promosso dall'associazione "Punto di Vista – cultura visuale, progetti, ricerca" in collaborazione con Passepartout Cooperativa e nontantoprecisi Associazione. Dal titolo **"SUONO E LUCE. Nella consistenza delle cose mutevoli"**, il progetto, a cura di Pietro D'Agostino, coinvolgerà i soci dell'associazione Punto di Vista, alcuni musicisti professionisti e gli utenti dei Centri Diurni Valle Aurelia e La Voce della Luna e sarà articolato in tre incontri. I primi due, più teorici, vedranno gli utenti in dialogo con i membri dell'associazione che presenterà il progetto, il terzo incontro, più a carattere esperienziale e performativo, vedrà una presentazione e un **concerto del gruppo Xubuxue**, composto da tre musicisti e un autore visivo, incentrato sul rapporto tra immagini e musica in un contesto totalmente dedito all'improvvisazione musicale. Attraverso questi tre incontri, che saranno propedeutici per un percorso di ricerca di più ampio respiro, gli utenti saranno coinvolti nell'analisi e nella sperimentazione di diverse esperienze espressive di connessione tra l'articolazione culturale del suono, cioè la musica, e le diverse lingue visive tecnologiche: cinema, fotografia, video-arte, comunicazione visuale contemporanea.

4.E LABORATORIO DI CALCIOTTO

Il laboratorio sportivo-risocializzante del calciotto vanta una lunga storia all'interno del DSM 13. Si caratterizza per l'utilizzo del valore pedagogico del gioco del calcio, dove il campo diventa metafora del percorso di vita e in cui gli utenti hanno la possibilità di rimettersi in gioco con sé stessi e in relazione agli altri acquisendo consapevolezza dei propri limiti e delle proprie risorse in un clima di cooperazione. A questo si unisce una riattivazione motoria che contrasta l'inerzia e l'apatia che spesso caratterizzano i nostri utenti.

L'attività ha molteplici obiettivi: permette di riattivare le abilità fisiche, migliorare l'autostima e l'autoefficacia ristrutturando la tanto spesso presente prospettiva negativa e la tendenza all'autocritica, contrasta la scarsa iniziativa e resistenza allo stress, l'incapacità di mantenere ruoli sociali.

Nel laboratorio partecipano circa 8-10 utenti, ha la particolarità di essere un gruppo aperto verso l'esterno e in un clima di accoglienza possono partecipare amici, familiari, operatori.

4.F LABORATORIO DI GASTRONOMIA

Per il laboratorio di Gastronomia, ci si auspica una maggiore conoscenza teorico pratica sugli alimenti e loro utilizzo. È fondamentale la sollecitazione all'autonomia e la responsabilità dell'utente al fine di acquisire consapevolezza delle proprie capacità e far nascere nel partecipante il desiderio di avvicinarsi a percorsi di studio professionali presso scuole specifiche o di essere inseriti in tirocini di lavoro.

Obiettivi, contenuti e modalità di svolgimento.

Il laboratorio ha come obiettivo il raggiungimento di un livello base di conoscenze nel settore dell'arte culinaria per il proprio uso personale e di competenze di "aiutante di cucina", eventualmente spendibili in attività di servizi mensa, catering, laboratori di prodotti di gastronomia.

Il laboratorio **si articola** in più parti consecutive ed interdipendenti:

- valutazione delle competenze individuali, degli interessi e degli obiettivi;

- costruzione di un programma semestrale condiviso con i partecipanti;
- inquadramento teorico degli argomenti con riferimenti alle indicazioni alimentari più recenti circa l'uso dei cereali e i diversi stili alimentari pur salvaguardando la tradizione culinaria regionale e i riferimenti alla cucina etnica (per ciascun alimento si descrivono le caratteristiche nutrizionali, i principali metodi di preparazione e cottura);
- esercitazione pratica (con esecuzione delle singole fasi di realizzazione di una ricetta);
- verifica degli obiettivi individuali raggiunti relativi all'attività di cucina e alla relazione in gruppo.

Il Corso di "Gastronomia" è un'attività preformativa consolidatasi negli anni dal 1996, in linea con gli obiettivi del progetto del CD Valle Aurelia. L'acquisizione di competenze, nonché il miglioramento della capacità di lavorare in équipe, hanno reso possibile l'inserimento lavorativo di alcuni degli utenti corsisti in servizi di catering e in tirocini lavorativi in strutture protette esterne.

I risultati attesi con la realizzazione del Corso di "Gastronomia" sono:

- sviluppare un buon livello di autosufficienza operativa, sia per l'attività lavorativa in gruppo nel rispetto delle norme igieniche, sia implementando la propria autonomia alimentare per chi si approssima ad andare a vivere fuori dal contesto familiare;
- favorire l'integrazione e la comunicazione tra gli Allievi attraverso il perseguimento di un obiettivo unico condiviso e riconosciuto all'esterno del gruppo (il feedback di fine mattinata al di fuori del gruppo cucina è lo strumento di verifica e rinforzo per i partecipanti al laboratorio)
- accrescere l'autostima attraverso l'acquisizione di competenze spendibili nel mondo dell'occupazione;
- favorire l'interesse per corsi di specializzazione gastronomica esterni al fine di sollecitare un interesse per il lavoro.

Nuove proposte per il 2022

Indovina chi viene a pranzo! Cuciniamo insieme

Si propone di realizzare in forma sperimentale un "Laboratorio di cucina a domicilio" degli utenti. Saranno pochi eventi calendarizzati e programmati a partire dagli appartamenti dove vivono più utenti insieme finalizzati a implementare le competenze nella programmazione e preparazione dei pasti e al tempo stesso ad avvicinare gli utenti al Centro Diurno facilitandone un eventuale ingresso e definizione di un intervento terapeutico-riabilitativo mirato. Tale attività si svolgerà di concerto con gli operatori dell'Assistenza domiciliare programmata e prevede un primo incontro con i destinatari ed il gruppo cucina (Conduttore ed utenti esperti) di progettazione (valutazione degli strumenti atti alla preparazione dei pasti e eventuali competenze degli utenti), definizione delle tempistiche e del menù. Si passerà quindi alla fase operativa che prevede la fase di approvvigionamento degli ingredienti e la successiva di preparazione delle pietanze, quindi la consumazione in un clima di convivialità.

S'intende in un secondo momento proporre tale attività anche presso le abitazioni private di singoli pazienti che potrebbero ospitare altri utenti per condividere l'evento.

Tale sviluppo dell'attività è pensato con un duplice obiettivo:

- mostrare agli abitanti della casa famiglia i metodi di cottura più leggeri, sani e veloci per migliorare la propria alimentazione, pur salvaguardando il gusto, evitando errori alimentari;
- dare l'opportunità ai migliori allievi del corso di cucina di partecipare agli incontri con il ruolo di assistente, mettendo in pratica le conoscenze acquisite.

Come lo cucinano gli altri?

Alcune pietanze di uso comune preparate dal Laboratorio di Gastronomia potranno essere oggetto di confronto e ricerca di attività gastronomiche presenti nel territorio circostante. Ad esempio, sulla base dell'esperienza degli utenti che frequentano bar o pizzerie al taglio (o simili), il gruppo del laboratorio può organizzare delle visite mirate e cercare di valutare le differenze rispetto a quanto da loro prodotto durante l'attività laboratoriale. Ciò coniuga la condivisione dell'esperienza di vita degli utenti nel territorio con l'acquisizione di competenze che gli permettano una fruizione più consapevole dell'offerta culinaria.

Si potrà costituire come un gioco dove ciascun partecipante dovrà valutare alcuni aspetti (igiene, materie prime, servizio, locale e ambientazione, palatabilità, presentazione, rapporto qualità prezzo).

A conclusione di questo percorso si può stilare una mappatura dei locali della zona.

In questo contesto si possono organizzare partecipazioni a sagre ed eventi, finalizzate ad un proficuo confronto con altre realtà circostanti, più o meno vicine.

Visita al mercato di Testaccio (dove preparano pietanze pronte all'uso), altri mercati rionali.

Approfondimenti delle materie prime usate. Libro "le bugie nel carrello"; "la rivoluzione del carrello"

Mercati Coldiretti

4.G LABORATORIO VISIONARIA

Visionaria è un laboratorio di ricerca sulla visione attraverso lo strumento del cinema. Si tratta di cicli di proiezioni cinematografiche che nascono come pretesto per frequentare collettivamente, a partire dal film proposto, immagini e suggestioni, sostando in quel vedere che spesso ci sfugge sotto la pressione della frenetica quotidianità.

Ogni film o documentario è preceduto da una presentazione e seguito da una riflessione collettiva, alla quale gli utenti sono chiamati a partecipare. Nella discussione che segue il film, dialoghi, sguardi, visioni si connettono e si condensano, dando vita a immaginari e significati inediti. In tal senso, la riflessione collettiva non intende focalizzarsi sull'analisi di particolari contenuti o tematiche scelti a priori, ma vuole soffermarsi sugli intrecci delle differenti impressioni e percezioni che sorgono nel qui e ora della visione filmica, cercando di sostare sulle molteplici forme e linguaggi attraverso cui il cinema si manifesta: la luce, il suono, il silenzio, il corpo degli attori, il movimento della macchina da presa, l'inquadratura.

Gli utenti sono allora invitati a riflettere non tanto sulle intenzioni del regista o sul messaggio che il film vuole trasmettere, quanto sui legami e le contraddizioni che emergono tra una impressione e un'altra, tra una immagine e un'altra, tra una inquadratura e un'altra, tra ciò che è immediatamente visibile e ciò che non lo è. Un approccio che stimola la costruzione di una visione collettiva protesa all'indagine e alla scoperta, più che alla ricerca di risposte certe e spiegazioni schematiche.

Attraverso l'acquisizione di un sapere legato a innumerevoli forme e linguaggi con cui il cinema si esprime, gli utenti imparano a "leggere" il cinema scoprendone i rimandi e le complesse intersezioni che spesso fondano l'architettura dei grandi capolavori cinematografici.

Nell'ottica di mantenere una continuità con il lavoro delle precedenti annualità e di consolidare gli obiettivi raggiunti in precedenza, anche per il 2022, Visionaria si propone come un luogo in cui, attraverso lo strumento del cinema e l'interazione di gruppo, è possibile indagare le trasformazioni della nostra contemporaneità e la complessa relazione che intratteniamo con essa. I conduttori si cureranno di alimentare i processi creativi che emergono dal lavoro di visione, proponendo dei film che stimolino domande, riflessioni e confronto collettivo.

Gli utenti che negli anni hanno sviluppato una competenza di analisi dell'immagine e del processo audiovisivo saranno chiamati al confronto con studenti universitari, cittadini e **professionisti del campo cinematografico e audio-visivo** interessati alla ricerca praticata attraverso il lavoro del laboratorio. Questo non solo per consolidare una tradizione di inclusione sociale degli utenti con la cittadinanza, ma anche per stimolare processi di studio e apprendimento critico che non si riducano ai soli contesti accademici.

Il lavoro di relazione con la cittadinanza, con le associazioni, le università e le istituzioni del territorio si avvarrà della collaborazione di nontantoprecisi, che negli anni ha costruito una fitta rete di stakeholders, e del lavoro di diffusione e comunicazione dei film proposti promosso dal laboratorio di Ufficio Stampa e Comunicazione (CD La Voce della Luna).

La cooperazione con gli altri laboratori, inoltre, consentirà agli utenti di partecipare e co-progettare **Seminari di approfondimento**, che vedranno il contributo di personaggi qualificati in campo cinematografico, artistico, intellettuale e universitario ai processi creativi attivati. In tal senso, a fine anno, gli utenti verranno coinvolti in un progetto promosso da Cesare Pietroiusti in collaborazione con il laboratorio D'altrap-Arte e Creazioni Sonore che indagherà il lavoro dei **registi Jean-Marie Straub e Danièle Huillet** sul testo i "Dialoghi con Leucò" di Cesare Pavese

Obiettivi:

- sviluppare capacità di analisi e apprendimento critico attraverso lo strumento del cinema;
- consolidare e sviluppare competenze nel campo audio-visivo;
- sostenere e sviluppare le interazioni gruppali e il confronto tra gli utenti e i professionisti;
- accrescere l'autostima attraverso l'interazione con i professionisti;
- sviluppare consapevolezza individuale e di gruppo circa i mutamenti della contemporaneità;
- consolidare e sviluppare l'integrazione sociale e intergenerazionale.

Ci si aspetta che gli utenti sviluppino sicurezza e competenza tali da rendersi protagonisti attivi e non fruitori passivi dei percorsi formativi integrati che Visionaria e la connessione con gli altri laboratori propone.

Ai conduttori è affiancato un collaboratore tecnico da intendersi quale lavoratore svantaggiato. In particolare le ore sono così articolate: la frequenza complessiva nell'anno è di 3h sett x 47 sett = 141 ore annue.

4.H LABORATORIO D'ALTRAP-ARTE

Per il 2022, il laboratorio D'altrap-Arte continuerà il suo lavoro di investigazione della città e su come le nostre esperienze sensibili possono modificarsi e modificare l'ambiente circostante. Continuando a farci condurre dalle suggestioni e dal lavoro artistico di Cesare Pietroiusti, l'anno prossimo focalizzeremo la nostra attenzione sulla commistione dei sensi, che dal nostro punto di vista sono ben più di cinque, e su come dal loro intreccio creativo "un altro mondo è possibile".

Lavoreremo soprattutto sulle suggestioni suggeriteci da John Cage, Claude Monet, Jean-Marie Straub, Cesare Pavese e da quegli artisti che nella loro ricerca hanno privilegiato il lavoro sull'abbandono del fisso e rigido dualismo soggetto/oggetto, io/mondo. Questi artisti, alcuni apparentemente lontani tra loro per estetica e disciplina, renderanno plasticamente visibile la possibilità di intersecare sensi, forme e ambiti artistici. Impareremo che superare le barriere delle discipline, la separazione tra i sensi, la parcellizzazione delle forme può essere una via per riprenderci "il mondo tutto intero". Gli utenti molto spesso fanno l'esperienza della separazione, dell'essere divisi internamente ed esternamente, dell'esser separati in sé e dal mondo. Con l'attività del 2022 del laboratorio D'altrap-Arte cercheremo di accompagnare e accompagnarci alla ricerca e al ritrovamento di un'unità troppo spesso persa, troppo spesso dimenticata. Questi tempi bui di pandemia ci hanno fatto fare l'esperienza di una drammatica separazione tra noi e il mondo, i soggetti, gli uomini e le donne, e il nostro pianeta, che abitiamo come fosse un mero oggetto. A nostro avviso, uno dei modi per non tornare a ripercorrere la follia che ci ha portato al Sars-Cov è quello di tornare a fare l'esperienza dell'esser natura, di essere anche noi, soggetti e autocoscienze, pezzi di mondo e frammenti di natura.

Il CD, da molti anni, attraverso i suoi numerosi laboratori artistici, ha lavorato alla ricerca di questa unità, la forma attraverso la quale gli utenti potessero sperimentarsi nel medesimo tempo soggetti/oggetti. Il laboratorio D'altrap-Arte è pensato proprio come un percorso, un'educazione estetica attraverso il suono, la parola, la visione, la scrittura. Luoghi, forme del sensibile e di espressione saranno utilizzati per "ricombinare" le informazioni, le abitudini che solitamente ci costituiscono così come siamo. Le indicazioni terapeutiche saranno quelle di tralasciare la competenza filologica e di estrarre dalle opere e dalle proposte degli autori che incontreremo ciò che di vivo e di produttivo ci può venire incontro. Il materiale estetico, l'esperienza sensibile che andremo a contattare ci doterà di uno sguardo differente sull'ambiente che frequentiamo e sulla nostra vita.

Tra le tappe del percorso del laboratorio nell'anno 2022 ci sarà la visita alle opere della mostra "Monet. Opere dal Musée Marmottan di Parigi" (promossa dal Comune di Milano a Palazzo Reale, in collaborazione con Arthemisia, a cura di Marianne Mathieu), che sarà preparata in collaborazione con gli organizzatori della mostra. Dialogheremo inoltre, insieme ai membri di nontantoprecisi Associazione, con