

Progetto CD Montesanto per l'anno 2017

RIEPILOGO ORE EFFETTIVAMENTE SVOLTE PER LE SINGOLE ATTIVITA' DEL C.D. MONTE SANTO ANNO 2017

Lab.video	102
Radioweb	260
Attività motorie	177
Lab. Di calciotto	154
Lab. Di gastronomia	227
Lab. Di teatro	189
Lab. Di visite guidate	239
Lab. Di yoga	84
Lab. Di inglese	116
Lab. Lettura	132
Lab. Arti Visive	254
Lab. Ceramica	181
Lab. Tai Chi Chuan	164
TOTALE	2279

PIANO SETTIMANALE DELLE ATTIVITA' ANNO 2018

C. D. MONTESANTO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI		
9.00-10.00						
10.00-11.00	10.00-13.00 Arti Visive e Multimediali	10.00-14.00 Gastronomia (in esterna) ogni 15 gg	10.00 - 13.00 Radi ouèb	10.30-13.30 Lab. di lettura	9.30-13.00 Calcio	9.30-13.30 Visite Guidate
	11.00-12.30 Tai Chi Chuan					
15.00-16.00	14.00-18.00 <i>Ceramica</i> (2 gruppi)	15.00-17.00 Tai Chi Chuan	15.00-18.00 Arti visive e Multimediali			
16.00-17.00						
17.00-18.00	15.00-19.00 Teatro		17.00-19.00 Yoga			
18.00-19.00						

Linee di Attività per l'anno 2018

1. Laboratorio Video
2. Laboratorio Radiouèb
3. Laboratorio di Inglese
4. Laboratorio di Gastronomia
5. Laboratorio di Ceramica
6. Laboratorio di Teatro
7. Laboratorio di Arti Visive e Multimediali
8. Laboratorio di Lettura
9. Laboratorio di Calcio
10. Laboratorio di Attività Motorie
11. Laboratorio di Yoga
12. Laboratorio di Tai Chi Chuan
13. Laboratorio di Visite Guidate

1 LABORATORIO VIDEO

Descrizione della attività

Il laboratorio è attivo già da alcuni anni e, in questo periodo, ha realizzato tre film documentari (I Colori del Corpo – A Ciascuno il suo Sport – Il Teatro e il Professore). Negli ultimi anni il Laboratorio Video è confluito all'interno del progetto di **Radiouèb**, al fine di realizzare una documentazione video degli incontri e di alcune puntate della radio che sono state poi pubblicate in rete e sono attualmente visibili all'indirizzo www.radioueb.it. La nuova veste del Laboratorio Video ha suscitato l'interesse e la partecipazione di un nutrito gruppo di utenti giovani.

Modalità di realizzazione

L'attività del laboratorio video si articola in una serie di incontri alcuni dedicati alla ripresa delle puntate a tema della **Radiouèb** e altri dedicati alla visione e al montaggio del girato, per la realizzazione di spot e di brevi filmati da pubblicare sul sito.

L'integrazione di questi laboratori offre un'opportunità di aggregazione e di socializzazione di esperienze ed emozioni e un valido spazio creativo dove mettersi in gioco esplorando nuove possibilità espressive. Queste attività sono particolarmente indicate per le persone che hanno vissuto e vivono una difficoltà nell'esprimere contenuti ideativi ed emotivi.

La direttrice lungo la quale si orienta questo laboratorio è quella di rendere gli utenti più competenti rispetto sia agli aspetti tecnici che a quelli emozionali e relazionali.

L'attività è condotta in collaborazione con la "Big Sur" società cinematografica. La collaborazione è fondamentale anche perché gran parte dell'attività del montaggio si svolge all'interno di studi professionali esterni al Centro Diurno sollecitando un aspetto più socializzante e formativo.

L'attività della radio si svolge all'interno del CD in una sala che viene appositamente attrezzata con i necessari supporti per la registrazione delle puntate e per la ripresa video delle medesime.

La scelta di mantenere la base della web radio e conseguentemente anche del laboratorio video, all'interno del CD nasce dalla convinzione che questo possa favorire una diversa percezione del centro stesso da parte degli abitanti del quartiere e, inoltre, garantire agli utenti un diverso riconoscimento nel quartiere.

2 LABORATORIO RADIOUÈB

Descrizione delle attività.

Il laboratorio vede la partecipazione attiva di dieci utenti, che ormai da diversi anni costituisce un gruppo di lavoro solido e costante. Grazie alle attività promosse dalla radio, la costituzione di una sede dedicata e l'implementazione delle risorse tecnico informatiche, i frequentanti hanno potuto dare continuità e qualità alle loro esperienze, sia come gruppo di lavoro che come gruppo esperienziale. Tali progressi sono testimoniati dal diverso materiale audio video presente sul sito che vede gli utenti coinvolti attivamente in diverse produzioni: trasmissioni diretta streaming, spot rubriche, documentari, interviste, convegni, ecc. Questo continuo e progressivo impegno di redazione al suo interno, ha determinato anche un maggiore investimento nelle attività del laboratorio al di fuori del contesto del Centro Diurno.

Le modalità di realizzazione

Il laboratorio della Radiouéb, si svolge in una stanza del centro diurno, specificatamente adibita per lo svolgimento delle sue attività, al cui interno, vi sono strumenti necessari alla realizzazione delle puntate e delle dirette: mixer, microfoni, altoparlanti, computer e modem wi-fi per il collegamento in rete.

Le attività proposte saranno diverse e correlate fra di loro: l'ideazione e la creazione di rubriche, sigle, spot, interviste e documentari audio video, saranno accompagnate dalla conoscenza e dall' utilizzo della strumentazione tecnico informatica, necessaria per la loro esecuzione. Ciò, permetterà ai partecipanti di cimentarsi in compiti creativi e ludici e allo stesso tempo di acquisire abilità specifiche.

Inoltre, data la varietà delle attività offerte e la non richiesta di particolari abilità o idoneità, il laboratorio si presta ad una partecipazione eterogenea sia per età (giovani, adulti, anziani), sia per differenti gradi di compromissione delle funzioni, delle abilità sociali e relazionali.

Attraverso esercitazioni tecniche e pratiche, il laboratorio intende migliorare le competenze già acquisite dagli utenti: potenziando la loro capacità di organizzare e realizzare in autonomia, il materiale audio video. Al fine di garantire uno scambio e una circolarità delle competenze, i diversi compiti di redazione, saranno eseguiti a rotazione da tutti i partecipanti.

Nel corso del 2018 continuerà il progetto in collaborazione con i volontari dell'Associazione Baobab, che vedrà coinvolta anche la redazione della Radioueb per l'attività "Condivisione e racconto di storie di vita ed esperienze di viaggio" .

Nel corso del progetto saranno realizzati dei momenti di "incontro e racconto" per condividere storie di vita e di viaggio sia dei migranti che degli utenti del CD. I racconti verranno registrati per tenerne traccia e saranno poi condivisi tramite la realizzazione di materiali testuali e audio-visivi che saranno divulgati tramite la "Radioueb".

3 LABORATORIO DI INGLESE

Descrizione dell'attività

Questo laboratorio si articola come un regolare corso d'inglese. Vengono affrontate le nozioni base per l'apprendimento di competenze grammaticali, lessicali e fonetiche. Vengono svolti esercizi di lettura, scrittura, conversazioni e vengono programmate visioni di film in lingua inglese.

Modalità di realizzazione

L'attività si svolge presso i locali del CD e si rivolge a utenti che non hanno ancora sviluppato una sufficiente autonomia tale da poter affrontare situazioni esterne più complesse. Si tratta di un corso rivolto a persone che tendono a considerarsi spesso come prive di prospettive in quanto prive di conoscenze; attraverso questo laboratorio hanno la possibilità di apprendere un'altra lingua e sentirsi, in tal modo, più inseriti nel mondo e nella modernità riducendo il senso di esclusione e favorendo una diversa consapevolezza di sé. Il corso prevede lo studio e l'apprendimento di conoscenze acquisite e la prosecuzione della collaborazione con alcuni utenti del Centro Diurno interessati tradurre in lingua inglese i testi da inserire sui Social Network, sui propri blog, per offrirgli una veste più moderna e internazionale. La strutturazione del laboratorio sarà pressoché la medesima dei precedenti anni, orientata all'inserimento graduale di contenuti di maggiore complessità.

4 LABORATORIO DI GASTRONOMIA

Descrizione dell'attività

Questo laboratorio si pone come obiettivi sia fornire agli utenti maggiori strumenti per una vita autonoma e più adeguata, che creare uno spazio di socialità capace di accogliere e di favorire i processi di relazione e socializzazione. Gli obiettivi di questo laboratorio si inseriscono negli obiettivi più generali del Centro Diurno: promuovere le autonomie personali, stimolare l'acquisizione di competenze relazionali e sociali, favorire e mediare il riappropriarsi di luoghi familiari (mercati, negozi).

Nell'ottica di favorire una sempre maggiore autonomia dei pazienti sono previsti, oltre al consueto incontro settimanale, durante il quale si svolgono le attività più strettamente connesse con il pranzo (scelta della ricetta, spesa, preparazione, riordino), incontri quindicinali dedicati all'acquisizione di semplici informazioni e competenze sulla scelta e qualità degli alimenti, strutturati in visite ai vari mercati e supermercati rionali del nostro territorio.

Modalità di realizzazione

Il laboratorio si svolge all'interno del Centro Diurno ed è rivolto a una fascia di utenti con un'età piuttosto eterogenea per rispondere a un bisogno trasversale di autonomia rispetto alla preparazione dei pasti, quindi proponiamo attività per l'acquisizione di competenze specifiche relativamente alla scelta degli alimenti e alla realizzazione di pietanze. A questo si associa l'opportunità di creare momenti di convivialità e di integrazione con il gruppo allargato di operatori e utenti. Per tale ragione si ritiene utile realizzarlo all'interno della struttura del Centro Diurno. Si svolge nella mattinata in un arco temporale piuttosto lungo, gli incontri sono settimanali. Al mattino il gruppo si riunisce e decide insieme cosa preparare. Quindi si va a fare la spesa nel mercato di quartiere e poi, al ritorno, si inizia a cucinare. Il pranzo non è ristretto al gruppo dei

partecipanti, ma è rivolto anche ad altri utenti e operatori fino a un massimo di 25 persone. Dopo aver consumato il pasto si provvede a sparecchiare, a lavare e riordinare gli ambienti.

Il laboratorio di gastronomia inoltre si rivolge anche a utenti per i quali è opportuna un'accoglienza informale; l'invito a pranzo infatti è stato spesso usato con successo per i primi contatti. Gli incontri integrativi a cadenza quindicinale sono articolati in visite ai mercati e supermercati rionali del nostro territorio, luoghi dove gli utenti possono imparare a scegliere gli alimenti da acquistare, anche autonomamente, e cucinare a casa propria, riproducendo le ricette provate nel laboratorio.

Tali visite hanno non solo lo scopo di conoscere e orientarsi nei mercati e nei supermercati ma anche quello di osservare le caratteristiche dei prodotti, distinguere le differenze tra tipologia di alimenti da un punto di vista nutrizionale e imparare a saperli anche sulla base dei costi. Ci si sofferma su nozioni base quali la freschezza degli alimenti e la loro qualità, dando spazio ad una corretta lettura delle etichette, della data di scadenza e delle corrette modalità di conservazione. Si pone l'attenzione ai cibi congelati e alle basilari norme per scongelarli.

E' inoltre prevista l'organizzazione di alcuni pranzi presso le abitazioni dei partecipanti al laboratorio dove saranno invitati i componenti del gruppo.

Nel corso dell'anno viene curato un libricino (organizzato come un diario di bordo) dove poter raccogliere i racconti delle esperienze fatte assieme e alcune delle ricette realizzate nel laboratorio.

5 LABORATORIO CERAMICA

Descrizione dell'attività

Il Laboratorio di Ceramica è stato uno dei primi laboratori istituiti presso il Centro Diurno. Da qualche anno, però, l'attività si è fortemente trasformata, la presenza di alcuni utenti con spiccate capacità artistiche e il progressivo utilizzo di nuove tecniche e materiali (nuovi pigmenti, acquisizione della tecnica Raku...) hanno reso questo spazio un vero e proprio laboratorio di creatività artistica. Visto l'interesse suscitato dalla lavorazione della ceramica Raku in un sempre maggiore numero di utenti, considerato l'indubbio valore simbolico di tale tecnica e le profonde valenze terapeutico riabilitative insite in tale attività, si è ritenuto opportuno riproporre per il 2018 il laboratorio con il medesimo assetto ovvero con la conduzione di un tecnico esterno.

Modalità di realizzazione

Il laboratorio di Ceramica si svolge 1 volta a settimana e si articola in due momenti distinti: uno dedicato a utenti alla prima esperienza di laboratorio e uno a utenti conoscitori della materia. Tale organizzazione permette sia una risposta più efficace e adeguata alle numerose richieste di inserimento da parte di utenti e inviati, sia di offrire ai partecipanti la possibilità d'essere seguiti anche individualmente con maggiore attenzione.

Ogni persona ha a disposizione una quantità variabile di argilla refrattaria da modellare. Seguono a questa fase creativa quella dell'essiccazione e della prima cottura dei manufatti (effettuata presso il CD). La tecnica Raku necessita di spazi aperti e adeguati per la realizzazione delle ulteriori fasi della cottura, pertanto, accanto agli incontri settimanali al Centro Diurno, si effettuano periodicamente uscite per effettuare il processo di cottura.

La programmazione prevede una costante e progressiva pratica delle tecniche Raku e nell'ottica di incentivare la conoscenza e la collaborazione con altre realtà esterne dal circuito psichiatrico, prevede anche la visita a mostre e luoghi d'interesse artistico inerenti la ceramica e la cultura nipponica nella città di Roma e in Provincia (ad es. Il Parco dei Mostri di Bomarzo, Istituto di cultura Giapponese a Roma). Tale strutturazione nasce dalla necessità di rafforzare le capacità e le competenze apprese e di offrire sempre nuovi spunti creativi e artistici.

L'attività del laboratorio ha come finalità quella di creare uno spazio espressivo dove i partecipanti possano incanalare la soggettiva spinta creativa in un percorso orientato a sviluppare i processi di simbolizzazione e metaforizzazione. Il lavoro è teso a produrre forme concrete a partire dall'informe della materia senza imprigionare il percorso in linee standard, ma favorendo invece sempre maggiore libertà di espressione. Per tali ragioni questo laboratorio riesce ad accogliere un gruppo di utenti eterogeneo sia relativamente all'età che alla patologia.

6 LABORATORIO DI TEATRO

Descrizione dell'attività

Laboratorio attivo da oltre 15 anni che vede una partecipazione assidua di molti utenti. L'attività prevede una prima fase nella quale viene dato più spazio alla scrittura creativa e al lavoro sulle sceneggiature e una seconda fase in cui si lavora alla rappresentazione degli elaborati prodotti. Parte integrante delle attività di questo laboratorio sono le uscite per la visione di rappresentazioni teatrali messe in scena nei teatri romani.

Le modalità di realizzazione

Il laboratorio viene svolto principalmente all'interno del centro diurno, tuttavia molteplici sono le uscite in spazi teatrali offerti dal quartiere, come numerose sono le collaborazioni con studenti universitari. In questi ultimi anni si è costruita e consolidata la collaborazione con l'Università di Roma "La Sapienza" – Facoltà di Scienze Umanistiche, Corso di Laurea Arti e Scienze dello Spettacolo. Questo ha permesso il crearsi di uno spazio-laboratorio integrato, con la partecipazione di alcuni studenti universitari. Il buon riscontro di questa esperienza consente di continuare in tale direzione anche per il 2018.

La collaborazione con i giovani studenti universitari immette nel gruppo elementi di dinamismo e ne favorisce l'integrazione, facilita una maggiore capacità espressiva e l'attitudine a entrare in risonanza emotiva con l'altro. Per tale motivo questo spazio riesce a coinvolgere un eterogeneo gruppo di utenti (sia di diversa età che di diversa patologia). La possibilità espressiva offerta dal laboratorio di teatro consente di conoscere e accogliere storie, pensieri ed emozioni dei partecipanti e di dare a esse una veste che ne permetta la comunicazione allo "spettatore"; risulta pertanto adeguato per quegli utenti con difficoltà a riconoscere e condividere le proprie emozioni.

La scelta di andare a vedere spettacoli di diverse Compagnie teatrali, di diversa formazione e stile ha la finalità di offrire più possibilità di stimolo artistico e di confronto con dei "modelli" nei quali potersi riconoscere e a cui potersi ispirare.

L'articolazione del laboratorio sarà in incontri di gruppo dedicati alla scrittura creativa e al lavoro sulle sceneggiature già avviato nei precedenti anni mentre in una seconda fase si preparerà una performance teatrale da proporre in una varietà di location, anche inusuali (Librerie, Bistrot, luoghi d'arte, biblioteche, Centri Sociali, Mercato Rionale (progetto Box e Dintorni)) così da favorire la collaborazione di agenzie sociali e il coinvolgimento di contesti cittadini

7 LABORATORIO DI ARTI VISIVE E MULTIMEDIALI

Descrizione dell'attività

Il Laboratorio di Arti Visive e Multimediali ha l'obiettivo di formare un profilo di utente in grado di utilizzare con consapevolezza mezzi e linguaggi che permettono di far confluire competenze tecniche, sia artistiche che informatiche, in un grande canale di comunicazione visiva e socializzazione a ciclo completo.

Un "laboratorio ponte" creato per integrare e valorizzare reciprocamente quelle che inizialmente erano due distinte attività, rompendo la diffidenza nei confronti delle tecnologie informatiche e dando vita ad un incrocio virtuoso che renda comprensibile quanto l'una favorisca il completamento dell'altra.

In comune queste due attività (quella delle arti visive e quella della multimedialità) hanno, oltre l'indiscutibile virtù di parlare ad ogni cultura accomunando le diversità e abbattendo barriere multietniche razziali/linguistiche, il grande potere di azzerare le distanze fisiche/geografiche, facilitando e incentivando l'aspetto della socializzazione e del confronto sia tra gli utenti del laboratorio che verso il mondo esterno, sia sul territorio che nel Web.

Modalità di realizzazione

L'intento è quello di avviare una graduale formazione dell'utente, una sorta di progressiva e ampia alfabetizzazione delle Arti Visive (intendendo per tali la fotografia, la pubblicità, la grafica e più diffusamente l'arte in genere) attraverso "workshop tematici", esercitazioni pratiche, proiezioni di audiovisivi, visite ad eventi e mostre, dibattiti, ecc, fornendo all'utente le basi culturali da cui l'operatore tecnico potrà procedere all'insegnamento pratico di tecniche artistiche creative finalizzate a dare forma visiva efficace ed accattivante ai progetti del Centro Diurno (editoriali, fotografici, grafici, ecc).

Stessa modalità, graduale e progressiva, verrà utilizzata per la Multimedialità, attraverso la gestione della Rete Internet, dei Social network, del reperimento di informazioni e approfondimenti tramite motori di ricerca atto a favorire, oltre allo sviluppo di abilità sociali, un utile orientamento nel Web e l'acquisizione di competenze necessarie ad una gestione consapevole e responsabile del mezzo.

Ognuna di queste attività non richiede una preformazione didattica dei partecipanti; un requisito sicuramente importante è la propensione e l'interesse verso le materie trattate. Data la peculiarità di questo Laboratorio che si occupa sostanzialmente di Comunicazione Visiva potrebbe rivelarsi interessante, periodicamente, prevedere uno scambio/interazione con le attività del Laboratorio di Radio Ueb.

8 LABORATORIO DI LETTURA

Descrizione dell'attività

Il Laboratorio di Lettura è costituito da un gruppo che si riunisce con l'obiettivo di sfogliare i giornali e fare una carrellata degli articoli, per sceglierne uno che colpisce l'immaginazione e analizzarne il testo. Partecipano dai 10 ai 15 utenti, sono presenti oltre al conduttore, e all'operatore anche volontari di Associazioni del territorio, tirocinanti psicologi e esperti di attualità, cronaca, politica interna ed estera, che sono invitati per conferire su un argomento di pubblica attualità, ogni mese e mezzo.

Le modalità di realizzazione

Il gruppo si riunisce a cadenza settimanale. L'attività è strutturata come una lettura condivisa di alcuni articoli tratti da quotidiani e riviste d'informazione. Ogni partecipante fa un breve commento al testo scelto, senza limiti di espressione, lasciandosi spazio per narrazioni personali. Ne deriva una discussione, in cui i contributi di ognuno rifluiscono in un processo elaborativo che poi diventa patrimonio del gruppo stesso. L'obiettivo di questo laboratorio è quello di sviluppare negli utenti il senso critico e di stimolarne le capacità di analisi allenando le loro abilità cognitive.

L'invito dell'esperto così come la presenza di volontari delle Associazioni e di tirocinanti ha un ruolo fondamentale di contatto con la realtà esterna e con gli avvenimenti di attualità, conferendo al laboratorio un carattere di spazio di costituzione di idee e azioni aperto alla società cittadina e territoriale in un processo di inclusione, integrazione. Le conferenze sono registrate dalla Radiouèb e trasmesse on-line nella rubrica "**punti di svista**"

Gli obiettivi specifici propri di questo laboratorio sono la promozione, attraverso la condivisione delle notizie, di uno scambio di opinioni che facilitino la narrazione personale e interpersonale; il miglioramento di competenze relazionali e l'aumento delle capacità di adesione alla realtà.

9 LABORATORIO DI CALCIO

Descrizione dell'attività

L'attività è strutturata in incontri settimanali di allenamento e avviamento al gioco calcio. Si procederà a un lavoro sia di coesione e rafforzamento dell'identità di gruppo che di acquisizione di competenze specifiche. Nel corso dell'anno gli incontri verteranno sempre più sul consolidamento di competenze specifiche e sull'acquisizione di abilità tattiche e schemi di gioco. Si prevede per il 2018 la prosecuzione della partecipazione a partite di calcio con altre squadre amatoriali ed eventuali rassegne calcistiche.

Modalità di Realizzazione

L'attività di calcio si svolge presso il campo sportivo messo gratuitamente a disposizione dall'associazione "I Cavalieri di Colombo".

Il calcio è un'attività dalla validità consolidata ed è rivolto prevalentemente a una fascia di utenza più giovane; il calcio stimola e attiva competenze tecniche, senso d'appartenenza, capacità di attenersi a regole condivise e senso di adeguatezza in una situazione dove la competizione può essere fonte di ansie e paure. Questo contesto risulta particolarmente idoneo per quegli utenti che presentano difficoltà legate all'aggressività poiché attraverso l'agonismo e una sana competitività viene permessa l'espressione di una quota di aggressività che è spesso negata per timore di una sua eccessiva distruttività. Nel corso dell'anno, l'attività sarà così caratterizzata: lavoro di coesione e rafforzamento dell'identità di gruppo, acquisizione di competenze specifiche, acquisizione di abilità tattiche e schemi di gioco. Si prevede per il 2018 l'organizzazione e la partecipazione a partite "amichevoli" con squadre amatoriali esterne per aumentare il senso del gruppo e contrastare il rischio di esclusione e ghettizzazione

La novità che ha caratterizzato gli scorsi anni è consistita nella collaborazione con altri gruppi di calcio che hanno accettato di partecipare alla fase dell'allenamento attraverso alcune partite amichevoli. Le amichevoli vengono giocate in orario serale (ulteriore componente di normalità) e spesso si concludono con cene in comune. Queste esperienze di incontro/confronto in contesti "normali" hanno ottenuto un positivo

riscontro sia dal punto di vista riabilitativo che dal punto di vista della socializzazione e pertanto si è ritenuto opportuno programmarle nuovamente per il 2018.

10 LABORATORIO DI ATTIVITÀ MOTORIE

La Descrizione dell'attività

Questo laboratorio è strutturato come un corso di Attività Motorie che si articola in varie discipline sportive quali: Nuoto, Corsa, Bike, e Ginnastica Generale. È rivolto a quegli utenti che per varie motivazioni non sono ancora in grado di accedere autonomamente a corsi in centri sportivi. Il laboratorio prevede la costruzione di programmi personalizzati per ciascun utente che tengano conto delle competenze iniziali e che siano capaci di evolvere nel rispetto dei tempi di ciascuno.

L'obiettivo è quello di dare ai nostri utenti, un'offerta in ambito sportivo più ampia, capace di cogliere le preferenze soprattutto di quelli più giovani. Lo sport svolto all'aria aperta è da sempre un forte aggregante e la possibilità di misurarsi in piccole competizioni amatoriali cittadine consente di misurarsi con le proprie abilità, con la capacità di mantenere costante l'impegno e anche la frustrazione, per tali ragioni si è ritenuto opportuno proporlo all'interno della programmazione delle attività del 2018.

Le modalità di realizzazione

Questo laboratorio è pensato per un gruppo eterogeneo di utenti, sia di diversa età che di diversa patologia, accumulati dal piacere e dalla volontà di praticare delle attività sportive; utenti che hanno bisogno di migliorare il rapporto con il proprio corpo, l'autostima, di acquisire un più sano stile di vita, e di sviluppare di competenze specifiche e di autonomia.

La strutturazione del laboratorio prevede l'attuazione di programmi individualizzati per lo sviluppo delle capacità motorie, coordinazione, respirazione corretta, acquisizione del gesto tecnico e l'acquisizione dei principali stili del nuoto.

L'attività natatoria si svolgerà in una piscina pubblica (comunale) presso l'Impianto sportivo "Fun Sport" in via M. Battistini, una volta a settimana. Mentre la corsa e la ginnastica generale verrà svolta negli stadi ad accesso libero e nelle ville romane, con cadenza mensile.

Le varie attività si svolgeranno contestualmente ad altri corsi in impianti pubblici (lezioni di nuoto nella piscina o corsi d'atletica negli stadi) permettendo così una maggiore integrazione con un contesto di "normalità"; la conseguente connotazione scarsamente psichiatrica, permetterà di utilizzare questo laboratorio anche come uno spazio di accoglienza per i nuovi utenti.

Il centro sportivo e le aree dove si svolgeranno le attività sono ubicati in vari punti della città, un aspetto, questo, che può essere sfruttato a favore di un'acquisizione di maggiore autonomia (raggiungendo la struttura con mezzi propri o pubblici).

11 LABORATORIO DI YOGA

Descrizione delle attività

Attività stabile e consolidata, strutturata in incontri settimanali durante i quali vengono proposti agli utenti tecniche di respirazione ("pranayama"), rilassamento e la pratica delle "asana" (o posizioni del corpo). In linea con gli obiettivi del progetto, questo laboratorio costruisce le basi per una maggiore consapevolezza di sé e del proprio corpo e per una migliore capacità di relazione con l'altro.

Modalità di Realizzazione

Il Laboratorio si svolge all'interno del Centro Diurno in quanto è pensato e rivolto in particolar modo a quegli utenti che necessitano di un luogo accogliente e contenitivo, attento al rispetto degli spazi vitali individuali, dove non solo apprendere delle tecniche specifiche, ma anche vivere più consapevolmente e serenamente l'incontro con se stessi e con gli altri. La capacità di rilassarsi attraverso la corretta respirazione è fondamentale per affrontare con meno ansia la quotidianità.

I partecipanti svolgono gli esercizi fisici, proposti dal conduttore, al fine di raggiungere un buon rilassamento, teso a sviluppare una migliore percezione di sé e una più adeguata capacità di ascolto del proprio corpo. La programmazione prevede una costante e progressiva pratica che dovrebbe portare alla conoscenza e padronanza delle "asana" e al consolidamento di quanto appreso fino all'acquisizione del mantenimento della "fermezza" delle posizioni. La pratica delle asana ha diverse finalità tra cui quella di donare elasticità al corpo e di far comprendere il concetto tensione/rilascio, pieno/vuoto.

12 LABORATORIO DI TAI CHI CHUAN

Descrizione dell'attività

Il Tai Chi è un'antica arte marziale cinese, tutt'ora praticata in oriente da larghi strati della popolazione per le sue virtù benefiche. La pratica del Tai Chi migliora l'equilibrio fisico e psichico e ha effetti benefici sul respiro e sulla circolazione, riducendo l'incidenza di malattie legate all'ipertensione. L'attività verrà svolta cominciando con gli esercizi taoisti e con le pratiche della respirazione per arrivare poi all'apprendimento della prima delle tre parti della forma.

Modalità di realizzazione

Il Tai Chi può essere svolto in qualsiasi luogo. Sarà praticato all'interno del Centro Diurno, in una sala sufficientemente ampia e luminosa. Sarà rivolto a quegli utenti che hanno la necessità di recuperare un miglior rapporto con il proprio corpo, migliorando equilibrio e scioltezza di movimenti. Gli utenti, dopo aver raggiunto la capacità di praticare la prima parte della forma potranno partecipare gratuitamente alle esercitazioni condotte dalla scuola Shen Shan di cui è insegnante la nostra conduttrice. Il gruppo di primo livello si dedicherà agli esercizi taoisti e alla prima parte della forma. Il gruppo più avanzato proseguirà con la pratica della seconda parte della forma.

13 LABORATORIO DI VISITE GUIDATE

Descrizione dell'attività

Il laboratorio prevede l'organizzazione di visite culturali nella città di Roma, dedicata alla conoscenza storica e culturale di chiese, aree archeologiche, mostre temporanee e permanenti. Mensilmente viene predisposto un programma concordato con gli utenti. La visita viene documentata fotograficamente e quindi, in una fase successiva, l'evento può essere rinarrato. Le fotografie oltre a costituire un archivio di eventi sono una traccia storica e personale per ogni partecipante; segnalano i cambiamenti individuali; offrono la possibilità di osservare i cambiamenti altrui e documentano le trasformazioni dei luoghi nel tempo.

Le modalità di realizzazione

Il laboratorio di visite guidate si svolge all'esterno del Centro Diurno e vede la partecipazione di utenti afferenti da diverse UOC del DSM. Questa attività permette la scoperta o la riscoperta delle ricchezze culturali di Roma e, inoltre, di vivere quanto di artisticamente rilevante si muova nella città. L'attività proposta viene sostenuta e facilitata soprattutto da quei Musei (in primo luogo comunali) che consentono al gruppo, ingressi gratuiti o ridotti.

La partecipazione al laboratorio è stata da stimolo per alcuni degli utenti ad aderire alle iniziative dell'Associazione del territorio che organizzano, la domenica, visite guidate nella città. Il laboratorio prevede visite alle Mostre in programmazione nei Musei cittadini e una serie di visite guidate a tema: "La Roma antica, i mosaici, la scultura, la Roma Barocca, il Rinascimento a Roma, l'arte Moderna e l'arte Contemporanea".

Proseguirà la collaborazione con il MAXXI, per la realizzazione di progetti condivisi, per sperimentare una diversa prospettiva sull'arte contemporanea e sui suoi rapporti con l'identità.