

Nel corso dell'anno verrà 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. I *risultati attesi* di questo laboratorio, così articolato e organizzato, sono:

- Acquisire competenze tecniche specifiche spendibili oltre che nella vita quotidiana anche in attività pre-formative/lavorative sentendosi sempre più competenti in questo specifico settore.
- Imparare a cucinare, a fare la spesa valutando in anticipo cosa comprare in funzione del proprio desiderio e delle proprie risorse, come prendersi cura degli spazi domestici, imparare una gestione razionale del denaro. Imparare a portare a termine un compito affrontando anche l'esecuzione di quegli aspetti meno creativi (lavare i piatti e riordinare) che però diventano essenziali per un'autonoma gestione della propria casa.
- Migliorare il proprio stile alimentare, apprendere a modulare i desideri nel gruppo tollerando che non siano sempre i propri a primeggiare. Vivere e apprezzare i valori dell'ospitalità e della condivisione. Questa attività si propone inoltre di favorire una graduale costruzione di un ruolo e un'immagine diversa all'interno del proprio ambiente familiare. La significatività sta sia nell'aumento dell'autonomia che nella possibilità di condividere un piacere.
- Acquisire abilità legate alla preparazione di ricette semplici da poter replicare nella propria casa; consolidare delle capacità organizzative e delle pratiche acquisite.

Laboratorio di Pasticceria

Descrizione della attività

Il corso di pasticceria è un percorso di formazione per insegnare i fondamentali e le tecniche di preparazione dei dolci.

Gli obiettivi di questo laboratorio si inseriscono negli obiettivi più generali del Centro Diurno: promuovere le autonomie personali, stimolare l'acquisizione di competenze specifiche che possano facilitare l'avviamento di percorsi pre-formativi.

Di creare pasticceri preparati e capaci di lavorare sia in autonomia che in team.

Ci sarà uno studio sia teorico, riguardante tutti gli ingredienti che vengono utilizzati in pasticceria, come ad esempio le varie tipologie di farine, delle uova etc.; sia pratico, con la preparazione ogni volta di una ricetta diversa.

Si prepareranno dolci sia della pasticceria italiana classica e moderna, sia i dolci più conosciuti della pasticceria internazionale.

Sono comprese anche la preparazione di ricette della pasticceria salata, come panini, pizzette, bignè salati etc. al fine di insegnare tutte le regole fondamentali per l'allestimento di un buffet.

Questa attività laboratoriale con la conduzione di un tecnico esperto della materia che si svolgerà in una cucina professionale all'esterno del CD, ne garantisce la struttura di corso pre-professionalizzante. Attraverso la pratica, le istruzioni e gli insegnamenti del conduttore, gli utenti, in particolare i più giovani, possono acquisire competenze spendibili oltre che nella vita quotidiana anche in attività pre-formative/lavorative sentendosi sempre più competenti in questo specifico settore.

Il laboratorio prevede 1 incontro settimanale di 4 ore e si svolgerà nella cucina professionale della Cooperativa il Grande Carro.

Laboratorio di Informatica di base e ECDL

Descrizione della attività

Il laboratorio di informatica e ECDL che si inserisce nel nuovo progetto 2022 rappresenta un'attività di indubbia efficacia per il perseguimento dei seguenti obiettivi pre-formativi e riabilitativi:

Il laboratorio di ECDL (European Computer Driving Licence, nominato anche "Patente Europea") è finalizzato alla preparazione pratica e teorica dei moduli per poter superare gli esami per il rilascio della certificazione ufficiale riconosciuta in più di 150 paesi nel mondo. Prima di affrontare gli argomenti contenuti nei vari moduli è preferibile dare la possibilità, anche a chi è completamente digiuno delle nozioni informatiche, di crearsi le basi di una vera e propria alfabetizzazione informatica (avere nozioni del Sistema Operativo; saper creare nuovi files attraverso programmi di videoscrittura, di disegno e di grafica; gestire l'e-mail; effettuare ricerche mirate in Internet; operare su un semplice foglio di calcolo.

Una volta acquisite le basi l'allievo è in grado di affrontare lo studio dei vari argomenti, al fine di prepararsi per sostenere gli esami presso le sedi autorizzate.

I test dei moduli da superare sono 4 per la patente Base e 7 per la patente Standard, così di seguito organizzati:

- 1° Concetti di base del computer (Computer Essentials)
- 2° Concetti fondamentali della rete (Online Essentials)
- 3° Elaborazione testi (Word processing)
- 4° Foglio elettronico (Spreadsheets/Excel)
- 5° Collaborazione in rete (Online Collaboration)
- 6° Sicurezza Informatica (IT Security)
- 7° Strumenti di presentazione (PowerPoint)

Tutto ciò sarà affrontato mediante un programma formativo organizzato passo dopo passo affinché gli utenti possano progredire uniformemente. Il gruppo dovrà essere in grado di riorganizzarsi nelle attività secondo le peculiarità e i tempi di ciascun utente. Il gruppo dovrà adattarsi ai cambiamenti nonché gestire le differenti conoscenze e livelli di preparazione. Per questa ragione il laboratorio si svilupperà su differenti livelli paralleli nel corso dell'anno:

-formazione continua per l'acquisizione di conoscenze e abilità necessarie per utilizzare con dimestichezza il p.c. e internet, sia nelle attività quotidiane che in ambiti di lavoro (ECDL)

Il laboratorio prevede 2 incontri settimanali di 5 ore ciascuno. L'importanza di questi elementi sta nell'essere utili per muoversi nel mondo attuale del quale l'informatica e internet rappresentano uno strumento diffuso di comunicazione. Avere questi strumenti consente di entrare in contatto con informazioni e possibilità differenti incrementando potenzialmente le conoscenze e la ricerca di un'occupazione.

La finalità per gli utenti è quella di inserirli in un percorso riabilitativo che li porti a potenziare la sfera sociale e cognitiva, e li porti ad acquisire competenze tecnico-lavorative.

AREA SVILUPPO CONOSCENZE TECNICHE ARTISTICHE E COMPETENZE ESPRESSIVE E RELAZIONALI

Laboratorio di Teatro

Descrizione della attività

Il Laboratorio rappresenta un'attività stabile e consolidata, strutturata in incontri settimanali che vengono svolti principalmente all'interno del centro diurno in un'ampia sala accogliente e luminosa. L'attività prevede una prima fase nella quale viene dato più spazio ai fondamenti del Teatro intesi nel lavoro più espressivo, coinvolgendo il corpo, quindi la consapevolezza del corpo in movimento nello spazio, il respiro come ritmo e ancoraggio al presente e la voce, espressione di sé ed estensione di sé stessi nello spazio. Una seconda fase è la scrittura creativa e il lavoro sulle sceneggiature e una terza fase in cui si lavora alla rappresentazione e interpretazione 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 esperienze degli scorsi anni sono state molto arricchenti e hanno aumentato negli utenti la stima, l'intraprendenza e la considerazione verso loro stessi, tanto da voler proseguire le attività in un'ottica di maggiore visibilità e riscontro all'esterno del Centro con alcune performance di recitazione e di lettura.

Uno degli obiettivi principali è quello di facilitare nell'utente una maggiore capacità espressiva e l'attitudine a entrare in risonanza emotiva con l'altro.

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.

Nell'ottica di una maggiore visibilità si prepareranno performance teatrali da proporre in vari location, anche inusuali (Librerie, Bistrot, luoghi d'arte, biblioteche, Centri Sociali, Mercato Rionale presso il Box), così da favorire la collaborazione di agenzie sociali e il coinvolgimento di contesti cittadini. Questo ne favorirà i processi di integrazione e di lotta allo stigma.

Per le caratteristiche sopra descritte, questo spazio riesce a coinvolgere un eterogeneo gruppo di utenti (sia di diversa età che di diversa patologia).

Il laboratorio di Teatro così come è pensato e strutturato intende conseguire i seguenti risultati: acquisizione di una migliore capacità espressiva; riduzione degli aspetti di egocentrismo; capacità di entrare in risonanza emotiva con l'altro (empatia); capacità di esprimere in modo creativo i propri conflitti interni; migliore collaborazione all'interno del gruppo, sia nella fase di preparazione che di realizzazione dello spettacolo; preparazione e rappresentazione di spettacoli a cui partecipano utenti.

Saranno anche previste delle visite guidate ai Teatri di Roma (Globe Theatre, Teatro Brancaccio, Teatro Argentina, Teatro Studio Altrove) per coinvolgere gli utenti ad una esperienza "dietro le quinte" per apprendere la vita ed il lavoro delle diverse figure professionali all'interno del teatro ed anche comprendere i diversi spazi e la loro funzionalità.

I *risultati attesi* sono di significativa rilevanza per quegli utenti che hanno difficoltà a esprimere, gestire e modulare le proprie emozioni e difficoltà a porsi in ascolto dell'altro.

Rendere l'attività teatrale una possibilità di crescita personale per ciascun utente, favorendo la socializzazione e l'integrazione e guidare l'utenza alla consapevolezza di far parte di una realtà che ha degli obiettivi sia riabilitativi e ludici ma anche artistici ed occupazionali, rendendo gli utenti un gruppo utile e necessario a se stesso e alla collettività, capace di proposte teatrali e di confrontarsi con le importanti e crescenti realtà nazionali di teatro integrato e di teatro sociale. Non più soltanto frequentare un'attività ricreativa/riabilitativa ma fare parte di un processo artistico espressivo e culturale.

Laboratorio di Ritmo e Percussioni con Segni

Descrizione della attività

Il ritmo è un elemento innato, naturale e trasversale ad ogni essere umano, oltre che ad ogni forma di vita. Il ritmo è anche elemento strutturale e fondamentale dell'esperienza musicale. Il metodo "ritmo con segni" è stato costruito da Santiago Vazquez musicista argentino integrando diversi metodi didattici e orchestrali di conduzione musicale. Questo permette ad ogni musicista, ed ogni individuo che innatamente custodisce dentro di sé un aspetto musicale, di esprimersi attraverso questo linguaggio. Questo metodo facilita l'esperienza della propria musicalità poiché è costituito di un linguaggio codificato composto da segni che si eseguono con le mani e con tutto il corpo che danno la possibilità di avere una consegna specifica e definita su "che cosa fare". Infatti quello che maggiormente disorienta un musicista alle prime esperienze è l'impossibilità di scegliere tra una potenzialmente infinità di atti musicali da poter mettere in campo. Questa mancanza di contenimento porta a tentare di eseguire qualche cosa che non è nelle proprie "corde" così da confrontarsi troppo precocemente con la frustrazione di non riuscire, l'illusione di non essere capace e di conseguenza il rifiuto di esporsi a tale esperienza. Nel metodo "ritmo con segni" si ha sempre un "direttore" che coinvolge uno alla volta, o piccole sezioni di musicisti per volta, nell'eseguire qualche cosa che lui stesso indica attraverso i "Segni". Qualche cosa che ha di conseguenza un elemento contenitivo molto forte e rassicurante. In questo modo, un passo alla volta, ogni partecipante prende contatto con la propria possibilità di eseguire semplici pattern musicali, fa esperienza di contatto con il ritmo, con il proprio ritmo. Questo processo di conoscenza non è affatto banale perché crea consapevolezza del corpo e crea una comunicazione sempre più fluida e consapevole tra le diverse parti del corpo. Questa esperienza diventa la base per la possibile evoluzione dell'aspetto più prettamente musicale permettendo di arricchire le proprie performance. La musica inoltre ha una potente valenza sociale e di relazione anche con l'esterno. Nell'orchestra infatti si suona insieme ad altre persone e la loro presenza e la loro proposta musicale non è prescindibile per la valutazione di quello che ognuno può aggiungere. Si lavora allora molto sull'ascolto, sulla relazione con l'altro come limite ma anche come risorsa perché spesso è proprio dal prendere l'altro come riferimento che si può riuscire più comodamente a tenere il proprio ritmo e avere degli spunti. Anche il concerto ha un'importante rilevanza come aspetto sociale e socializzante. Ecco allora che in un contesto come quello riabilitativo un lavoro del genere assume un importante valore. Oltre ai momenti laboratoriali per lo studio del metodo ci saranno, in continuità con la tradizione nella quale arriva, puntate di Radiouèb con ospiti esterni, musicisti ai quali domandare delle loro esperienze e con i quali avere scambi arricchenti. Inoltre continueranno gli eventi nei quali potersi esibire in diversi contesti e poter suonare con diversi musicisti in jam session altre occasioni per ampliare ulteriormente a propria grammatica musicale e relazionale.

Gli incontri all'interno del laboratorio saranno strutturati in tre fasi:

- accoglienza e gruppo di parola per la condivisione dello stato emotivo;
- proposta di lavoro scelta di conseguenza tra: studio dei segni, uso della voce nell'improvvisazione o studio dello strumento specifico;
- improvvisazione finale nella quale ogni partecipante si proverà come musicista e come "direttore". Gli obiettivi generali del progetto saranno:
- Comprensione e conoscenza del linguaggio del "ritmo con segni";
- utilizzo del linguaggio musicale e della voce come possibilità espressiva;
- promozione delle competenze relazionali e comunicative all'interno del gruppo;
- costruzione di una performance da proporre all'esterno, concerto.

I risultati attesi da questo lavoro sono:

- lo sviluppo della consapevolezza dei propri limiti e risorse;
- una maggiore consapevolezza delle proprie modalità comunicative;
- un maggiore ascolto di sé e del proprio stato emotivo;
- una maggiore possibilità di utilizzare il canale espressivo artistico invece di agire le proprie emozioni;
- un abbassamento dei livelli di ansia;
- un aumento dell'autostima;
- la possibilità di partecipare ad eventi musicali esterni.

Laboratorio Corale

Descrizione della attività

La musica è un linguaggio globale poiché attraverso una molteplicità di componenti – ritmo, melodia, armonia – si rivolge alla complessità della dimensione umana – corpo, affettività, mente - .La *musicoterapia* utilizza metodologie e tecniche allo scopo di: aprire canali di comunicazione alternativi al linguaggio verbale favorendo autentiche forme di contatto e relazione con se stessi e con gli altri; stimolare l'espressività e la creatività; potenziare l'organizzazione mentale in rapporto a spazio e tempo.

La musicoterapia applicata al *canto corale* consente di lavorare su tutti questi aspetti attraverso la voce. La vocalità è la diretta espressione dell'emozione. Lo studio del brano attraverso la costruzione del ritmo, della melodia, l'acquisizione della sua struttura e forma stimola le capacità psicomotorie e mentali di organizzazione spazio-temporale; l'uso cantato della parola ridà senso e significato ad una forma di comunicazione che spesso ostacola la relazione piuttosto che favorirla. La realizzazione *corale* del brano è una profonda esperienza di condivisione che alimenta il senso di appartenenza al gruppo: essere protagonisti di "una parte" che completa "il tutto" rinforza il vissuto della socialità e aiuta a contenere e superare i sentimenti di ansia e frustrazione.

Il laboratorio corale è pensato per un gruppo eterogeneo di utenti, sia di diversa età, sia con patologie differenti, accomunati dalla passione per la musica e dalla volontà di sperimentarsi nel canto e nell'esibizione corale. L'attività si prefigge la formazione di un gruppo coro che possa esibirsi in performance canore. L'obiettivo è innanzitutto stimolare l'espressività e la creatività di quegli utenti appassionati di musica e canto che per ritrosia, vergogna o bassa autostima non sono riusciti a cimentarsi nella esplorazione dell'ambito musicale. Il gruppo coro attraverso le varie attività proposte nel laboratorio crea una propria identità e un proprio repertorio. Un nucleo stabile di utenti destinatari del progetto è già stato individuato durante la prima fase di realizzazione (marzo-luglio 2021).

Essendosi già conclusa la fase di implementazione del progetto (riunioni d'equipe, condivisione di finalità e obiettivi del progetto e rimodulazione sulla base dei bisogni dell'utenza, organizzazione di tempi e spazi dell'attività, reclutamento degli utenti interessati e primi incontri) ed essendo già avviata l'attività laboratoriale si passerà ad affrontare le seguenti fasi.

Formazione del gruppo corale: tecniche e strategie musicali, musicoterapeutiche, vocali e corali per potenziare il senso di appartenenza al gruppo.

In questa fase vengono utilizzate tecniche ed esercizi di "riscaldamento" (socio-affettivo, musicale, vocale); si dà spazio al canto libero e alla libera espressione sonora e vocale con e senza sostegno di gruppo; si lavora sulle proposte di ascolto e sulla memoria musicale di ciascuno; si sperimenta il "canto d'insieme".

Creazione dell'identità di gruppo: Il senso di appartenenza al gruppo viene rafforzato dalla esplicitazione delle finalità del coro, dalla scelta del nome, dalla individuazione del repertorio da acquisire e conservare, dalla necessità sempre più evidente di una frequenza assidua e costante, dalla scelta di utilizzare o meno segni distintivi quali un logo, un accessorio di abbigliamento, una cartellina di uno specifico colore, o altro.

L'acquisizione del repertorio: Questa fase prevede una selezione di brani il cui studio sarà approfondito ai fini della pubblica esecuzione. Per alcuni brani il coro potrà essere diviso in sezioni sulla base delle caratteristiche vocali di ciascun componente.

La lezione-tipo include: saluto; "riscaldamento" muscolare e vocale; studio dei brani attraverso l'ascolto, la riproduzione melodica, l'impostazione ritmica del testo; prove per sezioni, ove necessarie, e prove d'insieme.

Il repertorio è scelto sulla base di eventuali interessi, ricordi, propensioni, attitudini emerse durante le varie attività ma anche in ragione di esigenze didattiche e riabilitative.

La performance: rappresenta il momento a cui tendere, l'obiettivo concreto da realizzare con i propri sforzi, un obiettivo che lentamente maturerà all'interno del coro man mano che le competenze musicali e vocali cresceranno e con esse il desiderio di manifestarle anche all'esterno dello spazio circoscritto del laboratorio. La performance è un evento che va costruito insieme mettendo a fuoco tutti gli elementi che la rendono possibile: la consapevolezza dello spazio fisico e mentale della performance; scelta e conoscenza approfondita del programma da eseguire in pubblico; la gestione dell'ansia da prestazione; il coro che investe su se stesso come entità pubblica, appartenente al territorio e proiettato verso il territorio. L'articolazione del laboratorio prevede l'affiancamento di un pianista (assistente di laboratorio) che accompagnerà con musica dal vivo il coro in parte delle lezioni e in tutte le esibizioni che si realizzeranno, al fine di una corretta e completa realizzazione del percorso laboratoriale.

Laboratorio Artistico Espressivo

Descrizione dell'attività

L'attività prevede un'attivazione attraverso tecniche espressive, visive o corporee per introdurre quelle artistiche a cui verrà dato ampio spazio, seguiti da brevi momenti di verbalizzazione.

Finalità:

- potenziare le capacità espressive personali
- favorire la conoscenza interpersonale nel gruppo
- promuovere lo scambio ed il confronto per favorire la consapevolezza individuale.

Strumenti e materiali : Plastico-Grafico-pittorici

Durata : 3 ore a settimana

Viene disposta un'area dove ordinare a vista gli strumenti e i materiali (creta, carte, cartoncini di vari colori, album, matite, pennarelli, colori a tempera, gessi colorati, pastelli, ad olio, pennelli, riviste, forbici, colle, stoffe, fili, materiali di riciclo ecc) e dove poter lavorare liberamente, a volte su un unico grande foglio, o in verticale o a terra.

Prima fase:

gioco relazionale o rilassamento, input di tipo narrativo, poetico o tematica anche proposta degli utenti.

Seconda fase:

A seconda della tematica scelta verrà offerta una progettualità specifica, materiali, strumenti e supporto tecnico in un contesto non giudicante.

Terza fase:

Distanziamento, condivisione e saluto finale.

I *risultati attesi* relativi a questa attività artistico-creativa sono: acquisire maggiori competenze comunicative relative all'esperienza emotiva individuale, attraverso la realizzazione di manufatti. Stimolare la possibilità di simbolizzazione a partire dal concreto e dal "fare insieme". Creare un'area di gioco che funzioni come spazio transazionale permettendo – attraverso il manufatto – di comunicare e, contemporaneamente nascondere ciò che non può essere ancora completamente espresso. Sostenere e essere da stimolo per quegli utenti che, pur avendo delle notevoli abilità tecniche ed espressive, mancano della necessaria sicurezza e fiducia in sé stessi. Organizzare mostre e occasioni di visibilità nelle quali esporre i manufatti prodotti.