AREA SPORT

Laboratorio di Calciotto

Descrizione della 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 2022 la partecipazione a partite di calciotto con altre squadre amatoriali.

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

Il calciotto 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 abilità tattiche e conoscenza di nuovi schemi di gioco. Si prevede per il 2022 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 calciotto 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" saranno programmate nuovamente anche nel 2022, per il positivo riscontro ottenuto, sia dal punto di vista riabilitativo che dal punto di vista della socializzazione.

La pratica di questa attività sportiva migliora le abilità specifiche portando notevoli benefici anche nella gestione delle emozioni e nella costruzione di più adeguate relazioni interpersonali. I *risultati attesi* sono nello specifico: Progressiva riduzione di isolamento emotivo e chiusura e costruzione di legami affettivi con possibilità di sperimentare emozioni positive insieme agli altri. Capacità di tollerare la frustrazione. Espressione progressiva dell'aggressività eliminandone le valenze distruttive. Aumento delle relazioni con l'esterno in contesti normali come quelli sportivi. Costruzione di relazioni tra compagni di squadra che possono estendersi al di fuori dell'attività specifica riducendo l'isolamento cui sono confinati molti dei nostri utenti.

Laboratorio di trekking

Attività di trekking

Il laboratorio si attua nella dimensione di piccoli gruppi mirato a favorire il benessere fisico e psicologico. Le dinamiche di gruppo, l'ambiente culturale, naturale e artificiale della montagna sono i principali fattori che implementano in particolare la salute mentale degli utenti.

Si sviluppano i valori umani dell'impegno, della capacità di accettazione degli altri, e si trasmette l'amore e la passione per la montagna, in un ampio contesto di inclusione sociale.

Camminare causa diversi benefici fisici (riduzione delle dislipidemie, mantenimento nella norma della pressione sanguigna, contrasto all'aumento ponderale), e psichici (riduzione del rischio di ansia e di fenomeni regressivi/depressivi). Il laboratorio, più in generale, mira al miglioramento della qualità della vita in una ottica bio-psico-sociale

Il laboratorio verrà attivato per la prima volta nel corso dell'anno 2022 e pertanto rappresenta un'innovazione delle attività del CD che ha visto la condivisione degli utenti.

AREA ESPLORAZIONE E CONOSCENZA DEL TERRITORIO ATTRAVERSO ATTIVITA' CULTURALI

Descrizione della attività

L'attività prevede l'organizzazione di visite culturali nella città di Roma, dedicate alla conoscenza storica e culturale di chiese, aree archeologiche, mostre temporanee e permanenti. Si svolge all'esterno del Centro Diurno e intende aprirsi come nel passato alla 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 degli utenti è stata da stimolo 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".

Saranno promosse attività in 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.

In questi anni sono stati visitati i principali monumenti e musei di Roma, sono stati anche riproposti luoghi più volte visti, ma che per alcuni erano diventati nel frattempo luogo di affezione e interesse. Tutto ciò ha consentito agli utenti del CD di diventare "esperti" di alcuni temi e detentori di conoscenze storico-culturali.

AREA REALIZZAZIONE PROGETTI DI RETE SOCIALE

Laboratorio Radiouèb

Radiouèb - una radio di promozione socioculturale.

Descrizione della attività

Il laboratorio di Radiouèb "La Radio in Pillole" nel corso della sua esperienza decennale, ha dimostrato di aver raggiunto uno dei suoi obiettivi creare un gruppo coeso di redazione che con continuità ha prodotto diversi lavori audio video presenti sui nostri canali di comunicazione social:<https://www.facebook.com/montesanto.radioueb>, Instagram, sulla piattaforma radio web dedicata link <https://www.spreaker.com/user/7957984>. Infine su Vimeo, piattaforma dedicata ai prodotti audio-video, (in particolari sono presenti lavori di documentari sulla salute mentale e su alcune realtà che si occupano di promozione socio-culturale. Negli ultimi due anni il laboratorio radio, nonostante le limitazioni date dall'emergenza Covid -19, ha continuato la sua attività online mediante diverse piattaforme di videoconferenza: Skype, Zoom ecc.

Questi strumenti di comunicazione non solo hanno permesso di continuare le attività online, ma hanno implementato un altro suo scopo: creare e fare rete con le altre realtà della salute e mentale e del territorio nazionale tese allo sviluppo e alla promozione socio-culturale.

Gli utenti hanno continuato a produrre materiale radiofonico e in aggiunta hanno partecipato ad un nuovo formato: Radio Social Uéb, dove attraverso videoconferenze, vengono svolte dagli utenti interviste rivolte a persone fisiche, associazioni e cooperative, riguardo i temi dello sviluppo e della promozione di iniziative socioculturali.

Ricordiamo alcune trasmissioni con interviste dell'ultimo periodo:

- **2021 Intervista Sportello Quia Cor Urat** Uno spazio nato dall'esigenza di confrontarsi, di parlare, di interagire. L'obiettivo delle volontarie che hanno dato forma a questo progetto è chiaro: vuole mettere al centro le relazioni di cura. "Cor Urat" è infatti l'etimologia della parola "cura": dal latino: "Quia cor urat", "perchè stimola e scalda il cuore, lo fa pulsare". È uno spazio di ascolto psico-sociale fisico e virtuale pensato da donne per le donne all'interno della Casa delle Donne di Je. Link <https://www.facebook.com/montesanto.radioueb/videos/196576845783141>
- **2021 intervista a Retake Roma per Una Comunità Solidale evento "Aiutaci ad Aiutare"** promosso dalle associazioni Retake Roma, Sor.te, Caritas in collaborazione con il Municipio I e Parrocchia San Martino ai Monti. Link <https://www.facebook.com/montesanto.radioueb/videos/1789355621226731>
- **2020 intervista all'associazione agricampo onlus** che si occupa di riabilitazione e integrazione sociale nel campo delle disabilità attraverso varie attività pet therapy fattoria sociale .agricampo onlus inoltre ha attivato gruppi di auto-mutuo aiuto (a.m.a.) per familiari di persone con disabilità come strumento di promozione e benessere sociale. Link <https://www.facebook.com/largheveduteitalia/videos/3379785142147408>

- **2020** intervista dottoressa .barbara guadagni responsabile del progetto 00100, finanziato da roma capitale – dipartimento politiche sociali e gestito dalle cooperative sociali parsec e il cammino, ha come obiettivo il sostegno ad adolescenti e la promozione di un loro positivo rapporto con i territori da loro abitati. particolare attenzione verrà data all'emersione di situazioni di disagio sia di singoli individui sia di gruppi di giovani. intervista ha riguardato le attività di sostegno e prevenzione ai comportamenti devianti degli adolescenti a rischio. Link- <https://vimeo.com/419062739>
- **2019** intervista "associazione via plavia" per l' inaugurazione di 8 vasche di orti urbani per la riqualificazione dei giardini di via plava patrocinato dal presidente del municipio di sabrina alfonsi e dall'assessore all'ambiente roma centro i anna vincenzoni. Link - <https://vimeo.com/394748566>

Altre testimonianze dell'interesse attivo del laboratorio in eventi di interesse socio-culturale sono state trasmissioni e di attività che si pongono l'obiettivo di intessere rapporti con le istituzioni e le parti socio territoriali che agiscono in favore di un benessere collettivo.

- **2021** vicini e lontani salute mentale e psichiatria al tempo del covid 19 webmeeting 17-18 giugno 2021 attestato di partecipazione ha partecipato al corso sopra indicato in qualità di docente comunicazione e salute mentale al tempo del covid". <https://www.psichiatriademocratica.org/wp-content/uploads/2021/05/pieghevole-ecm-pd secondo-lancio def.pdf>
- **2020** Maratona delle radio della Salute Mentale Larghe Vedute svoltasi per raccontare le varie esperienze dei servizi durante l'emergenza Covid-19. Link: <https://180gradi.org/salute-mentale/maria-anna-catera/la-maratona-delle-radio-della-salute-mentale-quando-la-condivisione-diventa-collettiva-e-coinvolgente>
- **2019** Partecipazione nell'organizzazione della comunicazione social e video-audio dell'evento EXPO SALUTE MENTALE: Roma 9 -12 maggio 2019 è stata una tappa verso la conferenza nazionale salute mentale. Radiouéb all'interno del network delle radio della Salute Mentale ha trasmesso l'evento con interviste e filmati. Link <https://180gradi.org/salute-mentale/180gradi/expo-salute-mentale-2019-il-programma>. Evento organizzato dal Coordinamento Nazionale dei Centri Diurno patrocinato dalla Regione Lazio e finanziato dal Comune di Roma, con la partecipazione dell'Asl Roma 1, Roma 2 e Roma 3. Link <https://www.comune.roma.it/web/it/notizia/expo-salute-mentale-2019-maratona-in-formativa-allex-cartiera-latina.page>

Nel corso dell'anno 2022, oltre a continuare con la produzione di materiali audio (le nostre "Pillole radiofoniche"), il laboratorio si propone di sviluppare un blog grazie all'attività collaterale di rassegna stampa. A tale proposito, si prevede di organizzare incontri e seminari con alcuni giornalisti ed altri enti, associazioni, cooperative, persone fisiche, ecc riguardo alcune tematiche di attualità e interesse socio culturale la cura del territorio, l'inclusione sociale, il cooperativismo sociale.

Il laboratorio prevede di:

- Migliorare e aumentare le capacità di un gruppo di lavoro che sviluppi temi di interesse socio culturale.

- Promuovere attività di redazione radiofonico: selezione e scelta delle notizie e delle tematiche di approfondimento. Organizzazione delle notizie attraverso una scaletta della puntata. Realizzare interviste a giornalisti, enti associazioni cooperative persone fisiche che si occupano di promozione sviluppo di interesse socio-culturale
- Sviluppare competenze comunicative e utilizzo dei social media.
- Sviluppare capacità di utilizzo di strumenti di registrazione come mixer digitali microfoni e programmi di registrazioni (mixipad, audacity, adobe audition).
- Sviluppare delle capacità di utilizzo e gestione di alcune piattaforme social media: pagina fb della radio instagram programma dirette audio video con programma Streamyard.
- Creare un blog informativo ed espositivo delle diverse esperienze presentate dal progetto radio e delle varie attività del Centro Diurno.
- Collaborare con le altre radio della salute mentale sparse su tutto il territorio nazionale, attraverso le iniziative di Larghe Vedute.

La creazione dei podcast sarà effettuata attraverso programmi di registrazione audio (mixipad, audacity, adobe audition) grazie all'utilizzo di microfoni digitali e computer. Le puntate saranno caricate sulla piattaforma Spreaker a pagamento abbonamento annuale euro 216,00 <https://www.spreaker.com/payment/stripe/subscribe/3>

Le dirette audio video per interviste e trasmissioni saranno registrate attraverso programma diretta streamyard euro 240,00 <https://streamyard.com/plan/confirm/basic/year>

Radiouéb si propone di creare trasmissioni di attualità, performance radiofoniche, interviste, documentari. Aiutare gli utenti attraverso attività di gruppo a sviluppare e affinare capacità comunicative per relazionarsi tra di loro, ma soprattutto con altre realtà territoriali.

Il proposito è quello di creare una sinergia con il territorio: coinvolgendo utenti, operatori, cittadini, familiari, associazioni. Un veicolo per promuovere l'integrazione e l'inclusione sociale attraverso l'espansione della propria rete di relazioni e l'assunzione di ruoli diversi e riconosciuti.

Bookcrossing zone

Nel 2021 l'equipe del Centro Diurno continuerà a collaborare con l'Associazione Attiva-Mente alla gestione del progetto del *Box M6 "Kilolegge"* presso il *Mercato Delle Vittorie*, al fine di tenere vive le collaborazioni fin ora attivate e proseguire il lavoro di rete sul territorio.

Gli utenti coinvolti si occupano del mantenimento delle due *bookcrossing zone*, della promozione diretta dell'iniziativa, della raccolta e della registrazione dei libri a disposizione sul sito ufficiale del Bookcrossing. (www.bookcrossing.com).

La presenza di *due* postazioni per l'attività di *Bookcrossing* rappresenta indubbiamente una possibilità di rilancio di questa attività e del lavoro sinergico, tra le varie parti coinvolte (Attivamente SRTR e CD Montesanto), che vi sottende, per promuovere iniziative a beneficio di tutto il quartiere, in particolare presso il Box del Mercato delle Vittorie, dove realizzare esposizioni temporanee di artisti (dipinti, fotografie sculture manufatti e installazioni) a incontri di letture collettive di testi e poesie, alla presentazione di libri in cui possono essere chiamati a intervenire gli autori o semplicemente per ospitare chi volesse fermarsi a leggere quotidiani o libri ed estendere a eventi musicali e artistici. La postazione consta di alcune librerie, un piccolo spazio per le letture per i bambini e una bacheca collettiva per l'esposizione di materiale divulgativo, locandine brochure, e materiale informativo relativo a iniziative e associazioni del quartiere, anche sui servizi di salute mentale.

Nella seconda postazione di bookcrossing presso *la Casa della Salute Prati-Trionfale Distretto 1* sono stati messi a disposizione del progetto alcuni spazi nella sala d'attesa al piano terra dove è presente una libreria dedicata al posizionamento dei libri registrati, messi a disposizione dei cittadini e dei libri donati ancora da registrare.

Consideriamo la lettura e l'iniziativa del Bookcrossing un prezioso veicolo di scambio umano e di integrazione sul territorio contro l'isolamento e lo stigma.

Le persone che si occupano della *Bookcrossing Zone*, ricevendo diversi tipi di stimoli dai passanti, più o meno interessati allo scambio gratuito di libri si allenano a sviluppare e apprendere modalità relazionali. Questa attività rappresenta una crescita e un'ulteriore apertura, una presenza reale e concreta nel territorio.

Queste le motivazioni per le quali questo progetto verrà rinnovato e rafforzato nel corso del 2022.

5. ALTRE ATTIVITÀ

Attività rivolte alla famiglia

Il progetto prevede per il 2021 incontri periodici con i familiari degli utenti per discutere l'andamento globale del progetto e gli eventuali correttivi da apportare per il buon clima e il buon funzionamento del servizio. Nel corso di queste riunioni un peso particolare sarà dato alla valutazione dell'eventuale riduzione del carico familiare che costituisce uno degli obiettivi del progetto stesso.

Riunioni assembleari semestrali con utenti e familiari per favorire un maggior coinvolgimento di questi ultimi nella programmazione e gestione delle attività e per aumentare gli spazi di confronto e dialogo.

Il coinvolgimento dei familiari potrà avvenire in vari modi (riunioni periodiche, gruppi multifamiliari, partecipazione diretta alle attività, incontri di valutazione...). L'elemento più importante che ci preme sottolineare è che, in questa formula partecipativa, il riconoscimento reciproco di limiti e risorse potrà facilitare una trasformazione nei familiari del modo di percepire i servizi e la loro funzione all'interno di essi.

Attività con le associazioni di familiari

Attualmente è attiva la collaborazione con l'Associazione di volontariato Habita (associazione che opera nell'ambito della salute mentale attivando risorse delle famiglie e del quartiere, nel contesto dell'attuale situazione delle strutture sanitarie pubbliche a sostegno di un modello avanzato dell'"abitare supportato" nelle case di persone con disagio mentale, utenti dei servizi del DSM ASL Roma1)

L'Associazione collabora con il Centro Diurno nelle attività e iniziative volte al consolidamento della rete territoriale e a una reale inclusione sociale degli utenti.

Attività con le associazioni di utenti

Il Centro Diurno, dopo aver seguito e accompagnato le prime fasi costitutive dell'Associazione "Attiva-Mente", la prima associazione di utenti del DSM della ASL Roma 1, si è mosso nella direzione di un sempre maggiore coinvolgimento e partecipazione nelle attività dell'Associazione, sostenendone la partecipazione e l'attività nel Dipartimento.

Questo ha reso la sua presenza una collaborazione propositiva e attiva nella vita del Centro e in particolare nelle attività della Radiouèb, nei progetti di rete sociale (Baobab, Bookcrossing zone presso il Box e la Casa della Salute) e nella realizzazione di eventi e iniziative all'interno del territorio. L'Associazione Attiva-Mente programma e organizza una serie di iniziative, oltre che in collaborazione con il CD, anche in forma autonoma.

6. PIANO SETTIMANALE DELLE ATTIVITÀ

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
10.00-13.00 Radiouéb	10.00-12.00 Bookcrossing	10.00-12.00 Bookcrossing	10.00-12.00 Bookcrossing	10.00-12.00 Bookcrossing	Bookcrossing 10.00-12.00 <i>con alternanza settimanale</i>
	9.30-14.30 Gastronomia	9.00-11.00 Radiouéb (Rassegna Stampa)	9.30-11.30 CURA DEL VERDE	9.30-14.30 Gastronomia	Trecking Uscita mensile
10.00-13.00 Informatica	10.00-13.00 Informatica	11.00-13.00 Trecking	09.30-12.30 Calcio 12.30-14.00 Riunioni progettuali	10.00-13.00 Teatro	
14.00-16.00 Informatica	14.00-16.00 Informatica	15.00 – 17.00 Assemblee/gruppi psicoeducazionali con alternanza settimanale	14.00-18.00 Pasticceria		
14.00- 17.00 Lab Art. Express	14.30-17.30 Percussioni		14.00-17.30 Coro		
14.00-17.30 Inglese					

Annotazioni:

Al Laboratorio di **Teatro** sono assegnate **156 ore**: di cui **126** ore sono utilizzate per l'articolazione degli incontri settimanali le restanti **30 ore** sono dedicate alle uscite pomeridiane o serali per la visione di spettacoli teatrali nella città.

Al Laboratorio di **Ritmo e Percussioni con segni** sono assegnate **166 ore annue**: di cui **126** sono utilizzate per gli incontri settimanali, **40 ore** dedicate a eventi musicali e all'organizzazione e la realizzazione della Rubrica trasmessa sulla radiouéb a cadenza mensile.

Al Laboratorio **Corale** sono assegnate **184 ore** di cui **154 ore** sono utilizzate per l'articolazione degli incontri settimanali, le restanti **30 ore** sono dedicate all'organizzazione e alla realizzazione di spettacoli musicali nell'arco dell'anno.

**** ATTIVITÀ COLLATERALI ALLE ATTIVITÀ LABORATORIALI**

7. LA FATTIBILITÀ DELLE SINGOLE ATTIVITÀ

1. Laboratorio di Inglese

Numero di utenti	Si prevede il coinvolgimento di circa 8 utenti .
Frequenza	Il laboratorio si articolerà nel seguente modo: 1 volta a settimana , della durata di 3,5 ore ciascuno per 42 settimane per un monte orario annuo di 147 ore . Mensilmente circa 4 incontri. Considerati gli obiettivi presi in esame, la strutturazione del Laboratorio in due gruppi differenti consentirà una più facile e progressiva acquisizione delle nozioni della lingua inglese specifica per ciascun livello.
Sede	L'attività è svolta prevalentemente all'interno del CD. Il luogo in cui si svolge l'attività è una sala utilizzata anche per altri laboratori. Sono previste uscite per la visita di luoghi d'interesse e a proiezioni di film in lingua.
Trasporti	L'attività si svolge all'interno del CD
Strumentazione (macchinari)	Libri, novelle, romanzi in lingua inglese di varia difficoltà, dizionari.
Operatori	Il gruppo di lavoro che segue l'attività in esame è composto da un conduttore esperto (cooperativa sociale), un' operatore strutturato: Terp e/o Educatore e un tirocinante in psicologia.