

PROGETTI GENERATIVI GRATUITI 2021-2022

CORSO	PROGETTO GENERATIVO
SILVIANA PEDROTTI E CESARE CAVALLI PILATESMYLIFE - PILATES	<p>YOUTH WORK I giovani YOUTH WORKERS aderenti al progetto Pilatesmylife, "a titolo di volontariato o scuola-lavoro", parteciperanno attivamente insieme alla responsabile dei corsi, imparando a conoscere le diverse dinamiche pratiche e di gestione delle attività e dei corsi e il contatto con le persone. I giovani YOUTH WORKERS impareranno un metodo che successivamente potrà essere approfondito secondo la didattica PILATESMYLIFE per diventare un insegnante diplomato.</p> <p>PILATES E BENESSERE Concentrazione, Controllo, Precisione, Fluidità, baricentro e respirazione. Sono questi i principi base che costituiscono il metodo Pilates classico, la ginnastica che prende il nome dal suo ideatore - Joseph Hubertus Pilates - e che insegna ad assumere una postura corretta, a raggiungere un miglior equilibrio e a muoversi con armonia. L'obiettivo è quello di rendere le persone consapevoli del proprio corpo e della propria mente, e riuscire così a controllare i muscoli.</p> <p>Il Pilates è un programma di esercizi incentrato sui muscoli posturali, quelli che aiutano a tenere il corpo e la mente in equilibrio, essenziali quindi come supporto alla colonna vertebrale. Gli esercizi, che si eseguono su un tappetino o grazie all'ausilio di macchinari specifici, mirano a rinforzare le fasce muscolari connesse al tronco: addome, glutei, adduttori e zona lombare. I principi base, come detto prima sono sei: la concentrazione, che deve essere massima per ogni esercizio; il controllo, su ogni parte del corpo; il baricentro (tutti i muscoli connessi al tronco); la fluidità; la precisione, sinonimo di perfezione nello svolgere un esercizio, e infine, la respirazione, che deve essere sempre ben controllata. Il metodo, fino a non molto tempo fa conosciuto solo a pochi atleti e</p>

appassionati, come ballerini classici, ginnasti, circensi, ha avuto nel recente decennio un grande successo anche tra persone comuni.

Gli esercizi del metodo classico allenano costantemente la connessione tra mente e corpo già sul breve e medio tempo, e garantiscono risultati concreti e visibili nella vita quotidiana: primo tra tutti, il cambiamento psico-corporeo (quindi fisico-motorio e di comportamento) nell'affrontare stress, impegni e relazioni sociali. La ginnastica Pilatesmylife approfondisce a 360° tutti gli aspetti che riguardano il benessere della persona.

Le lezioni Pilatesmylife per il benessere non solo migliorano la postura e la consapevolezza del movimento, ma RAFFORZANO I RAPPORTI SOCIALI, condividendo l'esperienza tra i partecipanti, di diversa provenienza ed estrazione sociale, caratteristica dei nostri corsi.

COLLABORAZIONE CON CASA FIORDALISO - Punto D'Approdo ONLUS:

Comunità d'accoglienza Mamma - bambino

A Casa Fiordaliso sono ospitate donne in gravidanza, mamme italiane e straniere in situazione di fragilità personale, familiare e sociale.

Pilatesmylife di Silvana Pedrotti, nel programma corsi 2021-22 ospiterà a titolo gratuito le mamme e i bimbi di Casa Fiordaliso. Questo inserimento ha l'obiettivo di coinvolgere e aiutare le mamme nelle relazioni con altre donne all'interno dei corsi Pilatesmylife. I bambini, in maniera analoga saranno coinvolti nelle proposte educative di movimento all'interno del "PROGETTO GIOCODANZA® e Youth Work".

In collaborazione con la Cooperativa Smart, si valuteranno altre associazioni per inserire a titolo gratuito tutti i bambini con situazione analoga o in difficoltà economica.

GIOCODANZA IN FAMIGLIA

Nei mesi estivi si terranno due laboratori gratuiti di giocodanza in famiglia.

GINNASTICA MAMMA-BIMBO

	<p>Un mercoledì al mese da ottobre a marzo si terrà un programma di allenamento gratuito dedicato alle neo-mamme che possono esercitarsi in compagnia dei propri bambini.</p> <p>CALISTHENICS MYLIFE</p> <p>Il Calisthenics è una disciplina storica con radici molto antiche di cui si hanno evidenze nel mondo Greco, in quello Romano e Persiano. Erodoto, storico dell'Occidente, nei suoi racconti sulla battaglia delle Termopili, narra di 300 guerrieri Spartani guidati da Re Leonida che preparavano la battaglia attraverso allenamenti vigorosi a corpo libero e in sospensione. Il focus delle lezioni Mylife sarà quello di avvicinarsi in maniera graduale allo stato di benessere e di fitness che il corpo merita di raggiungere con un allenamento calistenico dinamico, divertente e vigoroso, nel rispetto di questa storica disciplina.</p> <p>Si terranno quattro appuntamenti gratuiti all'aperto per ragazzi delle medie o superiori.</p>
<p>ASS. LE TRE DISTANZE - VIET TAI CHI</p>	<p>ALLA SCOPERTA DEL VIET TAI CHI</p> <p>Si propongono due incontri della durata di 1,5 ore durante i quali verrà spiegata la filosofia del Viet Tai Chi e perchè lo si ritiene una pratica di buona salute, oltre a ciò, durante gli incontri, si faranno delle dimostrazioni pratiche di come si svolge una lezione di Viet Tai Chi coinvolgendo il pubblico presente.</p> <p>Gli incontri hanno lo scopo di illustrare alla comunità sia i principi e le basi del Viet Tai Chi sia come si svolge una lezione di allenamento di Viet Tai Chi in modo da cogliere i benefici di questa disciplina.</p> <p>Gli incontri avranno luogo all'inizio e alla fine del corso stesso: quindi uno a Dicembre 2020 e il secondo tra maggio e giugno 2021.</p> <p>Gli incontri saranno tenuti da Istruttori appartenenti alla ASD Viet Tai Chi Italia iscritti alla FIWUK (Federazione Italiana Wushu Kung Fu).</p>
<p>OPPETELÀ SCUOLA DI CIRCO - CIRCO</p>	<p>FUNZIONE DI SUPPORTO DURANTE ALCUNI EVENTI</p> <p>Si propongono - durante eventi rivolti ad adulti organizzati a Smart Lab - attività dedicate ai bambini: laboratori manuali, gioco creativo, biblioteca parlante e narrazioni con</p>

teatro delle ombre. Quest'iniziativa ha carattere generativo perchè crea coesione sociale permettendo anche ai genitori di bambine e bambini piccoli di partecipare ad iniziative dalle quali, per questioni di organizzazione familiare, rischierebbero di rimanere esclusi. Si crea inoltre uno spazio dove i bambini possono intessere nuove relazioni tra pari e crescere attraverso il gioco creativo.

EVENTO "CIRCO SENZA CONFINI"

Si organizza una mezza giornata dedicata all'integrazione attraverso il linguaggio del gioco e dell'arte: si propone un laboratorio dedicato alle arti circensi aperto ad adulti e ragazzi al quale verrà invitato a partecipare un gruppo di richiedenti asilo ospitati a Rovereto, in collaborazione con Cinformi. Giocoleria, equilibrismo ed altre attività circensi saranno strumento attraverso cui conoscersi e creare uno spazio dove poter comunicare. Oltre al laboratorio l'evento propone anche uno spettacolo circense realizzato presso il parco adiacente e un momento conviviale finale promosso da Smart Lab.

I ragazzi richiedenti asilo saranno coinvolti anche nella programmazione e organizzazione dell'evento e contribuiranno nella preparazione dell'aperitivo preparando alcune pietanze tipiche, porteranno la loro musica dal vivo e attività di intrecci e pettinature capelli per tutti. Quest'iniziativa ha carattere generativo perchè porta ad inclusione sociale, favorisce la conoscenza reciproca, la comunicazione verbale e non, l'integrazione.

DJ JUGGLING

Si organizza una serata a cadenza mensile dedicata ai ragazzi di età compresa tra i 12 e i 16 anni. L'idea è quella di creare uno spazio di svago e di scambio dove si possa passare del tempo insieme ascoltando musica e praticando giocoleria. I materiali sono messi a disposizione da Oppetelà ma i ragazzi potranno portare anche i propri attrezzi. Le serate saranno introdotte da un dj ma l'intento è quello di coinvolgere i ragazzi attivamente nella scelta e nell'utilizzo delle musiche.

	<p>Si propone un appuntamento a cadenza mensile da ottobre a marzo inclusi.</p> <p>MERENDA BOTANICO CIRCENSE Un momento dedicato alla famiglia, per grandi e piccini, all'aria aperta. Partenza dal bar Smart Lab e salita verso il bosco della città. In passeggiata si farà attenzione al mondo vegetale che ci circonda, classificando alcune piante. Arrivati al bosco il furgone circense ci aspetterà carico di giochi di circo: ecco una prova di concentrazione, coraggio, collaborazione per tutta la famiglia tra palline volanti trampoli e monocicli. Al ritorno merenda festosa presso il bar di Smart Lab.</p>
<p>ASS. SWING DANCE TRENTO - SWING FITNESS e SOLO JAZZ</p>	<p>IT DON'T MEAN A THING IF YOU AIN'T GOT THE SWING Una lezione di "solojazz" per imparare a ballare lo Shim Sham, la routine più famosa del mondo swing. Obiettivo è sensibilizzare le persone al rispetto reciproco e all'uguaglianza attraverso il ballo e la cultura swing. Insieme alla coreografia sarà presentata la storia del lindy hop, una danza che affonda le sue radici nella cultura afro-americana. Si ripercorreranno contemporaneamente la nascita di questo ballo e la graduale conquista di alcuni diritti umani, perchè nelle sale da ballo importa solo divertirsi, essere accoglienti e inclusivi a prescindere dal genere, dall'età e dalla razza. La serata si concluderà con la visione del film Malcolm X di Spike Lee in cui si vede come il ballo swing accompagni la conquista dei diritti umani.</p>
<p>ASS. EQUILIBRIALTRI - PRATICA TANGO</p>	<p>TANGO CON ABILITA' DIVERSE Con questo progetto si intende offrire ai giovani abili e diversamente abili un ciclo d'incontri (12 lezione da 1 ora ciascuno con cadenza settimanale) sulla disciplina del Tango Argentino all'interno del Centro Giovani Smart Lab, in uno spazio condiviso e aperto allo scopo di favorire l'incontro, la socializzazione e l'integrazione. Inoltre riteniamo questo progetto a valore generativo, per il coinvolgimento di partner e giovani a cui si rivolge, attraverso nuove forme con l'offerta</p>

	<p>di una singolare esperienza. Il lavoro si concluderà con una rappresentazione finale aperta al pubblico, sotto forma di lezione aperta, che vuole essere la dimostrazione di una raggiunta capacità individuale e di gruppo. Il progetto è rivolto a studenti e giovani abili e diversamente abili (ragazzi con la sindrome di Down). I partner coinvolti: cooperative sociali della zona di Rovereto in ambito della disabilità (Coop sociale Iter).</p>
<p>ALESSIA BETTINI - CALLANETICA</p>	<p>MOVIMENTO di CONSAPEVOLE DEL PAVIMENTO PELVICO.</p> <p>Molto più di una semplice ginnastica pelvica: un percorso in spazi protetti e accoglienti all'insegna della condivisione, ascolto e della consapevolezza corporea di quelle zone che ancora oggi molte donne trascurano o non conoscono bene. Attivare la consapevolezza dell'area pelvica. È adatto a tutte le fasi della vita: aiuta a rilassarsi per diminuire i dolori mestruali, combattere le continue infezioni ricidive (cistiti, vaginiti, emorroidi), migliora la vita sessuale, tonifica la zona pelvica eliminando le perdite urinarie, prepara e riabilita prima e dopo il parto ed è di gran aiuto in menopausa o se si soffre di mal di schiena.</p>
<p>ASS. ELEMENTARE TEATRO - TEATRO ADULTI</p>	<p>SPETTACOLO PER BAMBINI E FAMIGLIE "Avventure in città" offerto da Elementare Teatro</p> <p>TAVOLA ROTONDA PER IL TEATRO La tavola Rotonda fa parte del progetto Festival dei Piccoli di Elementare Teatro; una programmazione di spettacoli rivolti alle famiglie e bambini di Rovereto che si svolgerà presso la Sala Filarmonica. La Tavola Rotonda è un'occasione di confronto, studio, residenza, confronto e dialogo tra i mediatori culturali e i mediatori educativi del territorio al fine di costruire una narrazione infantile possibile e nuova attraverso gli strumenti del teatro e non solo. Aperto anche alle famiglie e possibili interessati, Elementare ha voluto offrirlo al pubblico presente in sala al fine di coinvolgere la comunità roveretana.</p>

ELISA ALTAFINI - YOGA

ACCESSIBLE YOGA: YOGA IN SEDIA A ROTELLE

6 lezioni della durata di 75 minuti a settimane alterne, il sabato

Verranno offerte sequenze in cui si abbineranno movimenti del corpo, posizioni yoga classiche adattate alla sedia, tecniche di respirazione e meditazioni guidate.

Obiettivi:

- offrire benessere immediato durante la pratica e per tutta la durata del corso
- mettere a disposizione tecniche che si possono usare a casa senza la guida dell'insegnante
- creare una situazione di incontro con altre persone con bisogni e stili di vita simili
- abbattere barriere invisibili che causano inutili sofferenze.