

Lenti Movimenti 2021

Progetto online dedicato agli over 65 ed aperto a tutta la cittadinanza. Laboratori di Ginnastica Dolce, Narrazioni Teatrali, Concerti.

**A cura di Officina delle Trasformazioni asd-aps, in collaborazione con le associazioni
CTM- Centro Teatrale Minimo e Chiavi di Ascolto.
Direzione organizzativa: Laura Ferrari**

Obiettivo sintetico del progetto.

Il progetto intende dare un supporto soprattutto relazionale e indirizzato al benessere fisico agli anziani fragili ed ai loro caregiver. Intende inoltre offrire momenti di intrattenimento culturale, musicale e teatrale, ugualmente rivolti agli anziani ed ai caregivers. Gli obiettivi saranno realizzati sia attraverso la produzione di materiale registrato che attraverso la realizzazione di laboratori in diretta volti a favorire la partecipazione attiva dei destinatari. Per facilitare la partecipazione agli incontri in diretta, verrà fornito agli interessati supporto nell'utilizzo delle piattaforme.

Dove.

Trattandosi di iniziative online, sia in diretta sia in differita, l'ambito territoriale può interessare l'intera area metropolitana di Bologna e la Provincia. Gli utenti più facilmente intercettabili dall'associazione proponente risiedono nei Quartieri Porto-Saragozza e Santo Stefano.

Destinatari diretti e indiretti.

Anziani, anziani fragili. Le azioni mirano a venire incontro al bisogno di socializzazione, contrastando l'isolamento, e realizzando appuntamenti regolari di incontro e condivisione; rispondono al bisogno di promozione del benessere fisico, realizzando laboratori di pratiche corporee che vedano i partecipanti attivamente coinvolti. Incontrano inoltre il bisogno di un intrattenimento culturale di qualità. Le iniziative sono aperte a caregivers, familiari, la popolazione in generale.

Descrizione dettagliata del progetto, azioni e finalità.

Il progetto si compone di tre attività prevalenti.

Un Laboratorio di Ginnastica dolce a corpo libero (Secondo i Metodi Feldenkrais e Yoga), da tenersi con **incontri in diretta su piattaforma una volta a settimana**. Per facilitare la partecipazione da parte di una utenza non esperta nell'utilizzo delle piattaforme, verrà fornito agli interessati il supporto necessario tramite accesso guidato telefonicamente ed una prima lezione sulle basi nell'utilizzo della piattaforma scelta. Le finalità del Laboratorio sono di creare un appuntamento regolare di incontro e confronto, nonché di apprendimento motorio; di contrastare stili di vita sedentari e non salutari; di offrire ai partecipanti alcuni strumenti di auto-trattamento per contrastare i più diffusi disagi provocati dalla sedentarietà: cervicalgie, lombalgie, perdita dell'equilibrio, senso di affaticamento, disordini alimentari.

Il Laboratorio sarà condotto dall'insegnante di Yoga e Metodo Feldenkrais Laura Ferrari.

Quattro narrazioni teatrali, registrate.

Attraverso il progetto ***C'era una volta*** verrà proposta la narrazione di una fiaba a cadenza mensile (da Settembre a Dicembre) nello stile dell'antica voce e cioè di come si faceva una volta: un piccolo gruppo di persone riunite in un'intimità fatta di ascolto e di cura, di tempo e calore, intorno al Narratore che è colui che fa da tramite, apre la porta dell'immaginario e ci conduce verso quel luogo dell'incanto dove il Sé di ognuno di noi, abita.

Le narrazioni saranno a cura di CTM-Centro Teatrale Minimo, e condotte dall'attrice e regista teatrale Alessandra Tomassini.

Le narrazioni saranno caricate sul Portale YouBos, quindi fruibili in qualunque momento.

Tre concerti di musica classica, registrati.

Musiche di Bach, Mozart, Schubert, Verdi, Puccini ed altri, contaminazioni con il jazz, l'avanspettacolo ed altro in modo da offrire programmi variegati ed accattivanti, godibili anche dai “non addetti ai lavori”.

La programmazione dei concerti sarà a cura dell'associazione Chiavi d'Ascolto e del Maestro Giancarlo Aquilini.

I concerti saranno caricati sul Portale YouBos, quindi fruibili in qualunque momento.

La finalità delle iniziative registrate è quella di offrire ai destinatari momenti di svago e di intrattenimento culturale di qualità.

Per informazioni ed iscrizioni al Laboratorio di Ginnastica Dolce:

Laura Ferrari

lauraferrariyoga@gmail.com

340/2539472