



**LA CURA DELLO SPAZIO  
CHE VIVIAMO  
PROGRAMMA DEL PERCORSO CON  
GRUPPO GENERATIVO**



## PERCHE' QUESTO PERCORSO

Cosa c'entrano *gli altri* con il mio benessere? In che modo *il luogo in cui vivo* si rapporta con il mio "*star bene*"? È possibile e ha senso prendermene cura allo stesso modo in cui mi prendo cura di me e del mio corpo?

Cerchiamo di rispondere a queste domande, proponendo una "cassetta degli attrezzi" che parte dalla ricerca del senso di parole d'uso comune quali *contesto, individuo, gruppo, ambiente, territorio, paesaggio*, per esercitarsi a un'analisi del nostro contesto di vita, dei modi in cui ci fa stare bene e in cui ci fa stare male e, soprattutto, dei modi in cui possiamo prendercene cura individualmente e collettivamente.

*Formazione e accompagnamento in questo percorso si fondono insieme, per dare l'opportunità di riflettere individualmente e in gruppo sugli argomenti proposti, a partire dalla propria esperienza di vita.*

### A chi è rivolto?

A chi vuole raggiungere una maggiore consapevolezza di che *cosa significa prendersi cura del proprio contesto di vita* come individui e come comunità.

### A cosa risponde?

- Quali sono le componenti naturali, sociali e culturali del contesto in cui viviamo;
- Quali sono le specificità delle relazioni tra contesto e individuo;
- Come la cura delle componenti del contesto concorre al nostro benessere;
- Come riconoscere il rapporto tra benessere collettivo e benessere individuale nella cura del contesto.

### Chi incontrerai?

Elisa Avellini, Architetta urbanista

Francesco Aliberti, Antropologo culturale

# Gli step del Percorso

## Informazione

Nella pagina del Percorso, all'interno del sito di Terza Vita ([www.terzavita.it](http://www.terzavita.it)), troverai presto le informazioni per avvicinarti ai contenuti di questo Percorso. Per arrivare direttamente alla pagina, puoi scansionare il QR code che trovi nella copertina di questo programma.

## Formazione

Acquisisci conoscenze e strumenti utili per capire *quando, dove e perché ti senti bene*, imparando a *distinguere tra ambiente, territorio, paesaggio* e riconoscendo l'interazione con essi, come individuo e come collettività.

## Accompagnamento

**L'accompagnamento si svolgerà in parallelo alla formazione, durante gli incontri in videoconferenza.**

Il gruppo di partecipanti al percorso potrà approfondire il tema arricchendosi attraverso la *condivisione con gli altri*, in un **contesto protetto, rispettoso e gentile**, con l'accompagnamento degli esperti.

A garanzia del rispetto reciproco, quanto sarà condiviso nel gruppo, resterà nel gruppo. Sarà quindi chiesto a ciascuno di *accettare alcune semplici regole* funzionali al buon funzionamento del percorso.

## Come?

Il percorso sarà attivato con un minimo di 9, fino ad un massimo di 30 iscritti.

Il percorso prevede la fruizione di **“pillole video” registrate**, che potrai seguire dove e quando vuoi, alternate ad **incontri in videoconferenza programmati per le attività laboratoriali**.

## Cosa approfondirai?

- *Quando ti senti bene?* Le cose che ci fanno stare bene possono variare per ognuno di noi e fare riferimento ad ambiti diversi della vita quotidiana.
- *Dove ti senti bene?* Il contesto in cui viviamo influenza in modi molteplici la nostra sensazione di benessere.
- *Perché ti senti bene?* Ci sono aspetti che riguardano l'ambiente, il territorio, il paesaggio o tutti e tre questi ambiti trasversalmente, di cui vogliamo prenderci cura per star bene come individui e come collettività.

## Il Programma

<p><b>Quando ti senti bene?</b> (Introduzione all'attività) <i>Le cose che ci fanno stare bene possono variare per ognuno di noi e fare riferimento ad ambiti diversi della vita quotidiana.</i></p>	<p>pillole video registrate</p>
<p>Quando ti senti bene?</p>	<p>Attività laboratoriale in videoconferenza</p>
<p><b>Il contesto in cui viviamo</b> <i>Il contesto che viviamo quotidianamente ci fa interagire con le sue componenti naturali, sociali e culturali.</i></p>	<p>pillole video registrate</p>
<p><b>Dove ti senti bene?</b> (Introduzione all'attività) <i>Il contesto in cui viviamo influenza in molti modi la nostra sensazione di benessere.</i></p>	<p>pillole video registrate</p>
<p>Dove ti senti bene?</p>	<p>Attività laboratoriale in videoconferenza</p>
<p><b>Il contesto naturale: ambiente</b> <i>Le relazioni che abbiamo con le caratteristiche ambientali del nostro spazio di vita impattano sulle nostre esperienze.</i></p>	<p>pillole video registrate</p>
<p><b>Il contesto sociale: territorio</b> <i>Gli spazi in cui viviamo possiedono aspetti sociali e urbani che li caratterizzano e gli forniscono identità, occasioni, sfide.</i></p>	<p>pillole video registrate</p>
<p><b>Il contesto culturale: paesaggio</b> <i>I luoghi in cui ci muoviamo non sono mai solo superfici, ma nascondono strati di storia e cultura con cui ci interfacciamo ogni giorno.</i></p>	<p>pillole video registrate</p>

**...continua...**

## ...il programma

<p><b>Perché ti senti bene?</b> (Introduzione all'attività) <i>Ci sono aspetti che riguardano l'ambiente, il territorio, il paesaggio o tutti e tre questi ambiti trasversalmente, di cui abbiamo bisogno di prenderci cura per star bene come individui e come collettività.</i></p>	pillole video registrate
Perché ti senti bene?	attività laboratoriale in videoconferenza
<p><b>In che modo interagisci con ambiente/territorio/paesaggio?</b> (Introduzione all'attività) <i>Interagiamo con il contesto e ne abbiamo un'esperienza integrata attraverso ognuna delle sue componenti fondamentali.</i></p>	pillole video registrate
In che modo interagisci con ambiente/territorio/paesaggio?	Attività laboratoriale in videoconferenza
<p><b>Il corpo sociale</b> <i>Il nostro corpo non è "solo" naturale, è anche costruito dal contesto in cui viviamo.</i></p>	pillole video registrate
<p><b>In che modo avere cura di ambiente/territorio/paesaggio ti fa stare bene?</b> (Introduzione all'attività) <i>Gli elementi da cui partire per prenderci cura del contesto in maniera efficace per noi possono derivare da componenti diverse per ognuno.</i></p>	pillole video registrate
In che modo avere cura di ambiente/territorio/paesaggio ti fa stare bene?	Attività laboratoriale in videoconferenza
<p><b>Il rapporto tra contesto e individuo</b> <i>Gli individui e il contesto con cui interagiscono si trovano in un rapporto di co-determinazione.</i></p>	pillole video registrate

...continua...

## ...il programma

<p><b>Perché ambiente/territorio/paesaggio sono importanti per il nostro benessere?</b> (introduzione all'attività) <i>La consapevolezza su queste tre componenti del nostro contesto di vita può determinare il nostro approccio verso il benessere.</i></p>	<p>pillole video registrate</p>
<p>Perché ambiente/territorio/paesaggio sono importanti per il nostro benessere?</p>	<p>Attività laboratoriale in videoconferenza</p>

\*\*\*

**Sei interessato all'argomento?  
Può esserti utile questo Percorso?**

Segnala il tuo interesse o chiedi maggiori informazioni scrivendo a [info@terzavita.it](mailto:info@terzavita.it)