



TERZA VITA

PER LE SCUOLE



PREMESSA

Proponiamo le nostre attività ai bambini e ai ragazzi perché crediamo necessario **avviare con loro, il più presto possibile, la riflessione e il confronto su ciò che significa prendersi cura di sé, degli altri e dell'ambiente** in cui viviamo, studiamo, lavoriamo.

Terza Vita si caratterizza per un **approccio globale alla salute**, nella consapevolezza che per essere in grado di "stare" e di accogliere il limite nelle situazioni di sofferenza è necessario acquisire fin da giovani le conoscenze e le competenze che possono aiutare a mantenere il **delicato equilibrio** tra la mente, il corpo, le relazioni con gli altri e con il contesto attorno a noi.

Nell'immagine seguente riassumiamo le aree di attività delle nostre proposte; ciascuna corrisponde a un bisogno/esigenza.

Accogliere il limite

Il riconoscimento del limite permette di fare **scelte consapevoli e appropriate** per ridurre la sofferenza e valorizzare le risorse disponibili

Stare

Mantenere il miglior stato di salute possibile significa riuscire a **stare nelle situazioni, anche complesse** e partecipare al proprio piano di benessere e di cura

Fragilità generativa

Tutti possiamo avere l'opportunità di **far emergere le nostre risorse**, trasformando le fragilità in opportunità.

Prendersi cura - Dialogo e Relazione

Parole e reazioni sono frutto della nostra esperienza e della nostra **mappa mentale**. Riconosciamola e accogliamo per riconoscere e **accogliere quella degli altri**.

Conoscere e partecipare

Per conservare la **salute** che è frutto di un **delicato equilibrio** fra corpo, mente, relazioni e ambiente e coinvolge il singolo e la comunità

Ambiente in salute

Contribuire ad un **ambiente che produca salute** come **condizione per stare bene**

Prendersi cura - Corpo

Il nostro corpo: **conoscerlo**, imparare ad **ascoltarlo** per **prendersene cura**

Prendersi cura - Mente

I **sentimenti** e le **emozioni** sono lo **specchio dei nostri bisogni**. Riconosciamoli e ascoltiamoli senza giudizio per costruire benessere.



Perchè ci rivolgiamo alle Scuole?

Le otto esigenze che caratterizzano questo approccio riguardano ciascuno di noi, in tutte le fasi della vita, e ci coinvolgono direttamente: **una società in salute**, infatti, è e sarà possibile solo grazie all'impegno di **cittadini preparati e disponibili** a prendersi cura di sé, degli altri e di ciò che li circonda, consapevoli che **il benessere di ciascuno è legato a quello degli altri e dell'ambiente**.

Per questo motivo, gli esperti di Terza Vita intendono rivolgere agli studenti della scuola primaria e secondaria di primo e secondo grado alcuni dei Percorsi progettati, per affrontare tutte le esigenze e dare a loro una **visione completa e concreta delle azioni necessarie per promuovere la salute**.

Partendo dalla scoperta dei determinanti della salute, acquisiranno conoscenze e competenze utili per **diventare piloti del loro stare bene**, imparando a comunicare in maniera autentica con se stessi e con gli altri, fino ad arrivare, dopo adeguata preparazione, a **dialogare con gli esperti sui temi più complessi**, come quello della *fine della vita*. E' un tema intimamente legato alla vita stessa e contribuisce a definirne il senso.

I Percorsi che rivolgiamo alle Scuole permetteranno alle nuove generazioni di entrare in contatto con temi che in futuro saranno sempre più rilevanti; le stesse proposte contribuiranno a **sensibilizzare gli adulti e a fornire loro conoscenze e strumenti per creare e mantenere salute**.

Se la salute di ciascuno riflette la salute degli altri, è necessario che tutti abbiano la possibilità di sentirsi rispettati ed ascoltati. **Ciascuno di noi esprime, fin dall'infanzia, le sue specificità**, anche nei tempi e nei modi di apprendere. Per questo motivo, Terza Vita si rivolge anche agli adulti, insegnanti, genitori e familiari vicini ai ragazzi che manifestano difficoltà di apprendimento, con l'obiettivo di fornire loro le conoscenze e le competenze necessarie per riconoscere e accompagnare queste situazioni e prendersene cura.

Di seguito sono elencati i Percorsi che Terza Vita può rivolgere alle Scuole. Nelle pagine dedicate a ciascuno, all'interno del sito, sono descritti nei contenuti e nel metodo.

Prima di addentrarsi nei Percorsi, suggeriamo di accedere al sito www.terzavita.it per conoscere le caratteristiche principali del progetto:

- **Il nostro metodo**: è caratterizzato da tre momenti (informazione, formazione, accompagnamento) in profonda integrazione tra loro e modulabili in modi diversi a seconda degli obiettivi e dei contenuti del Percorso.
- **La nostra mission**: creare una comunità di persone che hanno l'obiettivo di arricchire le proprie conoscenze e competenze per prendersi cura di sé, degli altri e dell'ambiente, riconoscendo i bisogni propri e degli altri.

I Percorsi di Terza Vita per le Scuole

- L'arte della salute. Percorso con Gruppo Generativo
- Vuoi essere il pilota della tua salute? Percorso con accompagnamento base
- La cura dello spazio che viviamo. Percorso con accompagnamento base
- La cura dello spazio che viviamo. Percorso con Gruppo Generativo
- La comunicazione empatica: una chiave per la salute. Percorso con Gruppo Generativo
- La fine della vita. Percorso con accompagnamento base

- Le difficoltà di apprendimento in età scolare. Percorso con accompagnamento base
- Didattica efficace per le difficoltà di apprendimento scolastico. Percorso con Gruppo Generativo
- La cura delle difficoltà di apprendimento scolastico. Percorso con Gruppo Generativo

I Percorsi possono essere proposti in presenza, a distanza, o in modalità blended (mista). Saranno progettati in collaborazione con le Scuole interessate, per declinare le proposte alle diverse situazioni, attraverso il dialogo con i bambini, i ragazzi, gli insegnanti e i loro familiari e per cercare di costruire l'offerta più snella, efficace e ... perché no? ... anche divertente!

Sei una Scuola interessata a collaborare con Terza Vita?

Contattaci ora!

I programmi elaborati diventeranno patrimonio comune per migliorare le competenze del prendersi cura.

Per segnalare l'interesse ed avviare la collaborazione, inviare una mail a info@terzavita.it