



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), 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

Quando ti senti bene? (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>	pillole video registrate
Quando ti senti bene?	Attività laboratoriale in videoconferenza
Il contesto in cui viviamo <i>Il contesto che viviamo quotidianamente ci fa interagire con le sue componenti naturali, sociali e culturali.</i>	pillole video registrate
Dove ti senti bene? (Introduzione all'attività) <i>Il contesto in cui viviamo influenza in molti modi la nostra sensazione di benessere.</i>	pillole video registrate
Dove ti senti bene?	Attività laboratoriale in videoconferenza
Il contesto naturale: ambiente <i>Le relazioni che abbiamo con le caratteristiche ambientali del nostro spazio di vita impattano sulle nostre esperienze.</i>	pillole video registrate
Il contesto sociale: territorio <i>Gli spazi in cui viviamo possiedono aspetti sociali e urbani che li caratterizzano e gli forniscono identità, occasioni, sfide.</i>	pillole video registrate
Il contesto culturale: paesaggio <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>	pillole video registrate

...continua...

...il programma

Perché ti senti bene? (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>	pillole video registrate
Perché ti senti bene?	attività laboratoriale in videoconferenza
In che modo interagisci con ambiente/territorio/paesaggio? (Introduzione all'attività) <i>Interagiamo con il contesto e ne abbiamo un'esperienza integrata attraverso ognuna delle sue componenti fondamentali.</i>	pillole video registrate
In che modo interagisci con ambiente/territorio/paesaggio?	Attività laboratoriale in videoconferenza
Il corpo sociale <i>Il nostro corpo non è "solo" naturale, è anche costruito dal contesto in cui viviamo.</i>	pillole video registrate
In che modo avere cura di ambiente/territorio/paesaggio ti fa stare bene? (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>	pillole video registrate
In che modo avere cura di ambiente/territorio/paesaggio ti fa stare bene?	Attività laboratoriale in videoconferenza
Il rapporto tra contesto e individuo <i>Gli individui e il contesto con cui interagiscono si trovano in un rapporto di co-determinazione.</i>	pillole video registrate

...continua...

...il programma

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

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

Segnala il tuo interesse o chiedi maggiori informazioni scrivendo a info@terzavita.it