

## PROGETTO “STAR BENE INSIEME”

### Relazione descrittiva

La nostra Associazione è costituita da persone in cura presso il Servizio di Salute Mentale di Cuneo, loro famigliari, operatori e volontari. Abbiamo scelto di favorire la partecipazione di tutti gli interessati al disagio psichico perché ogni persona porta un contributo individuale, un modo di vedere differente che arricchisce gli altri e permette di trovare soluzioni nuove ai problemi. Riteniamo che lavorare insieme, su un piano di parità e nel rispetto delle competenze, sia il modo migliore per affrontare le numerose difficoltà che in questo campo si incontrano. Del resto questo approccio, il metodo del “fareassieme”, viene utilizzato con successo presso vari Servizi di Salute Mentale in Italia.

Da sempre MenteInPace lavora per contrastare i pregiudizi, per informare correttamente, per contribuire a costruire una rete di supporto sociale alla sofferenza emozionale ed evitare l’isolamento delle persone in cura e delle loro famiglie. Nel corso degli anni abbiamo organizzato interventi in scuole medie superiori, rassegne cinematografiche, spettacoli teatrali, corsi di formazione per volontari, conferenze, feste, pubblicazioni, sito internet, laboratori di scrittura creativa e di produzione video, sovente in collaborazione con il S.S.Mentale di Cuneo.

Con questo nuovo progetto, confortati anche dal successo ottenuto da “Insieme è meglio” e dei risultati positivi che stiamo ottenendo con “Ancora insieme”, vogliamo proporre alle persone in cura occasioni di socializzazione, di svago, per conoscere, accrescere la stima di sé, la capacità di rapportarsi agli altri, migliorare la qualità della vita propria e delle loro famiglie.

Allo stesso tempo vogliamo mantenere le rassegne cinematografiche presso il parco “La Pinetina” e presso la Casa del Quartiere Donatello in quanto richiamano un buon numero di persone alle quali proponiamo film che trattano problematiche relative al disagio psichico, alle difficoltà nei rapporti interpersonali ed intrafamiliari ed ai pregiudizi, stimolano alla riflessione e si trasformano in iniziative di sensibilizzazione, di confronto, di conoscenza; alla fine possono aiutare a rapportarsi adeguatamente alle persone con problemi e diventano anche occasioni di socializzazione.

Hanno aderito al nostro progetto il Centro Diurno del Servizio di Salute Mentale di Cuneo, il Comune di Cuneo, la Casa del Quartiere Donatello, il Comitato del Quartiere Donatello, US-ACLI, Cooperative Sociali Momo e Proposta 80, Associazioni Gli AnimaAttori, Amnesty International, Se non ora quando?

### ATTIVITA’

#### Approccio alla teatralità

La proposta si articola in un percorso guidato che intende coniugare l'espressività corporea dei partecipanti con forme embrionali di teatralità.

Nei primi incontri si utilizzeranno giochi di socializzazione che consentiranno ai destinatari di prendere coscienza di sé stessi e degli altri all'interno del gruppo.

In seguito si utilizzeranno le seguenti tecniche per stabilire un approccio base al teatro:

- presa di contatto con la propria corporeità (voce, volto, arti ecc...);

- usi diversi dello spazio;
- improvvisazioni individuali;
- costruzioni di azioni teatrali

Obiettivo principale di questo lavoro è stimolare la fiducia in sè stessi, riconoscere e sviluppare le proprie potenzialità espressive per prendere coscienza del proprio ruolo e del suo valore all'interno del gruppo. Quando il gruppo sarà sufficientemente consolidato si cercherà di integrarlo con la partecipazione di giovani studenti.

Al termine del percorso, valutate le risposte individuali e di insieme date dai partecipanti e allo scopo di fissare un obiettivo che stimoli ad aumentare il loro coinvolgimento, si ipotizza la realizzazione di una piccola pièce teatrale, da rappresentare in un contesto più ampio.

- Potranno essere coinvolte circa dieci-dodici persone, più adatto alle persone più giovani.
- Trenta incontri a cadenza settimanale di due ore ciascuno per un totale di trenta incontri nell'arco del progetto, di sabato, presso il salone della Casa del Quartiere Donatello.
- Tre volontari associazione "AnimAttori" per un totale di 180 ore, compreso l'impegno per la preparazione degli incontri.
- Un volontario associazione "MenteInPace" con funzioni organizzative e di mediazione per un totale di 60 ore.
- Un educatore del Centro Diurno motiverà e supporterà i partecipanti con un impegno di 1 ora per settimana ed un totale di 30 ore.

### **Laboratorio di cucina**

Attività socializzante con incontri una volta al mese, di sabato, presso il QI, Centro di Aggregazione Giovanile.

- Saranno coinvolti, nell'arco degli incontri, circa 30 utenti
- 11 incontri, di sabato, dalle 10 alle 16
- 1 volontario, una settimana prima del laboratorio si occuperà di presentare l'incontro agli utenti del Centro Diurno del Servizio di Salute Mentale (impegno di 1 ora)
- 1 infermiere professionale collaborerà con il volontario nella presentazione degli incontri, per motivare e coinvolgere gli utenti
- 2 volontari, il giorno prima del laboratorio, acquisteranno le cibarie che saranno poi cucinate insieme agli utenti e condivise il sabato a pranzo (impegno 2 ore ciascuno per gli acquisti)
- 3 volontari insieme agli utenti cucineranno, riordineranno e trascorreranno alcune ore durante le quali si occuperanno anche di animare (impegno di 6 ore ciascuno)

### **Uscite per visite a musei, luoghi d'arte e parchi**

Attività socializzante, una volta al mese, di sabato

- Saranno coinvolti circa 40 utenti nell'arco delle uscite
- 11 uscite di cui nove pomeridiane e due della durata di un'intera giornata
- 1 volontario, una settimana prima si occuperà di presentare agli utenti la meta. Nel corso dell'incontro saranno individuati i partecipanti e saranno discusse insieme le proposte per le future uscite (impegno 1 ora)
- 1 educatore collabora alla presentazione, alla motivazione ed al coinvolgimento degli utenti
- 4 volontari, con gli utenti, raggiungono le mete con un pullman da 20 posti, visitano, accompagnati da guide, e si riuniscono poi in un pubblico locale per socializzare le emozioni ed i giudizi suscitati dalla visita e prendere in considerazione le eventuali difficoltà (impegno di 5 ore ciascuno per le uscite pomeridiane e 11 ciascuno per quelle di un'intera giornata).

## **Cura della persona**

Prendersi cura del proprio corpo aiuta a stare meglio, aumenta il benessere psichico ed ha un'influenza positiva sulla percezione di sé.

- Una volta la settimana presso il Centro Diurno di Cuneo, trenta incontri nell'arco del progetto, della durata di due ore.
- Coinvolgerà circa 20 utenti nell'arco della durata del progetto
- un volontario, professionalmente qualificato, coordinerà e realizzerà con un impegno totale di 60 ore
- Un infermiere motiverà e supporterà gli utenti interessati con un impegno di un'ora per settimana, 30 ore complessive.

## **Ginnastica dolce**

Consente di mantenere un buon contatto con il corpo ed una buona funzionalità, adatto alle persone più anziane

- Incontri a cadenza settimanale presso la Comunità psichiatrica di Boves. 30 incontri, nell'arco del progetto, della durata di 1 ora ciascuno.
- Coinvolgerà 15 persone.
- Un volontario, professionalmente qualificato, coordinerà l'attività con un impegno di due ore per incontro tenendo conto della preparazione degli incontri e del tempo necessario per gli spostamenti da Cuneo a Boves.
- Un OS motiverà e supporterà gli utenti interessati con un impegno settimanale di 1 ora circa, per un totale di 30 ore

## **Karaoke**

Attività socializzante, si rivolge soprattutto alle persone con minore autonomia, sarà organizzata all'interno delle strutture

- 20 incontri presso il Centro Diurno della durata di 2 ore coinvolgeranno circa 30 utenti, nell'arco del progetto.
- 20 incontri presso la Comunità di Boves della durata di 2 ore coinvolgeranno circa 20 utenti nell'arco del progetto.
- 1 volontario impegnato nell'organizzazione e realizzazione (3 ore per incontro)
- 1 OSS impegnato per 1 ora la settimana, 40 ore complessive, per motivare, coordinare e supportare gli utenti

## **Rassegne cinematografiche**

Intendiamo proporre 3 cicli di pellicole. Il primo nell'autunno 2019 presso la Casa del Quartiere Donatello (3 serate), il secondo nell'inverno/primavera 2020, ancora presso la Casa del Quartiere Donatello (4 serate) ed il terzo a luglio 2020 presso il parco "La Pinetina". I contenuti dei film saranno relativi al disagio psichico, ai pregiudizi, alle difficoltà nei rapporti interpersonali ed intrafamiliari, finalizzati a sensibilizzare gli spettatori.

Ogni proiezione sarà preceduta da una breve introduzione, fatta da un volontario o un operatore dell'Associazione, Cooperativa o Ente che ha proposto il film, che illustrerà l'attività del proprio gruppo e la scelta del film.

L'ingresso sarà sempre gratuito.

3

- 1 volontario di MentelInPace, 1 operatore della Cooperativa Momo, 1 volontario della Casa del Quartiere Donatello, 1 volontario del Comitato di Quartiere Donatello ed 1 per Associazione (Amnesty International, Se Non Ora Quando?) collaboreranno ad organizzare la rassegna, scegliere i film (impegno di 2 ore ciascuno).
- Utenti dei Centri Diurni di Cuneo e Dronero, dei gruppi appartamento di Boves ed ospiti della Comunità Terapeutica "La Rocca" di Roccasparvera saranno accompagnati da operatori e da volontari ad assistere alle proiezioni.

**Ciclo autunno 2019** Saranno proposti 3 film, uno al mese, il secondo venerdì, in ottobre, novembre e dicembre, presso la Casa del Quartiere Donatello, uno spazio di incontro aperto non solo agli abitanti del Quartiere ma a tutta la cittadinanza, dove si dedica attenzione al bisogno di socialità, particolarmente sentito da una popolazione con redditi medio-bassi, in un quartiere di edilizia popolare. In questo contesto le attività socializzanti assumono anche valore di prevenzione nei confronti del disagio sociale e contro la disgregazione dei rapporti interpersonali.

- 1 volontario dovrà interagire con la tipografia per seguire le scelte grafiche e i contenuti (impegno 4 ore)
- 1 volontario redigerà comunicato stampa illustrativo, lo invia ai media locali e lo pubblicherà sul sito e pag. Facebook di MentelInPace e provvederà ad aggiornarli (3 ore)
- 1 volontario presenterà agli utenti del Centro Diurno il film in programma (1 ora per incontro)
- 1 educatore del Servizio di Salute Mentale collaborerà alla presentazione e coinvolgimento degli utenti (1 ora per incontro)
- 1 educatore della Cooperativa Proposta 80 si occuperà di motivare e accompagnare alle proiezioni persone accolte in Comunità di Roccasparvera (impegno per il ciclo 8 ore)
- 5 volontari distribuiranno il materiale pubblicitario in locali pubblici e posti di ritrovo in Cuneo, prima dell'inizio del ciclo (4 ore ciascuno)
- 2 volontari di Amnesty International e 2 di Se non ora quando? collaboreranno alla pubblicizzazione (3 ore ciascuno)
- 2 volontari allestiranno e riordineranno il salone per le proiezioni (2 ore ciascuno per serata)
- 2 operatori della Cooperativa Momo forniranno supporto logistico (impegno complessivo 5 ore ciascuno)
- 3 volontari provvederanno all'accompagnamento di alcuni utenti (impegno di 4 ore ciascuno per serata per un totale di 36 ore)

Quando non specificato diversamente è inteso che i volontari appartengono all'Associazione MentelInPace.

Le proiezioni saranno realizzate da collaboratori esterni.

**Ciclo inverno/primavera 2020** 4 film, uno al mese, il secondo venerdì, nei mesi di febbraio, marzo, aprile e maggio, presso la Casa del Quartiere Donatello.

- 1 volontario dovrà interagire con tipografia per seguire scelte grafiche e contenuti (impegno 4 ore).

- 1 volontario dovrà redigere comunicato stampa illustrativo del ciclo di proiezioni, lo invierà ai media locali e lo pubblicherà su sito e pagina facebook di MentelInPace che aggiornerà settimanalmente (impegno 3 ore)
- 1 volontario presenterà settimanalmente agli utenti del Centro Diurno il film in programma (impegno 1 ora per incontro)
- 

4

-5 volontari distribuiranno il materiale pubblicitario nei locali pubblici e posti di ritrovo in Cuneo prima dell'inizio del ciclo (impegno 4 ore ciascuno)

- 1 Infermiere del Centro Diurno collaborerà con volontario a presentare film e coinvolgere gli utenti (4 ore complessive)
- 2 volontari allestiranno il salone per le proiezioni (impegno 2 ore ciascuno per serata).
- 2 Operatori della Cooperativa Momo forniranno supporto logistico (impegno 5 ore ciascuno complessivamente)
- 1 educatore della cooperativa Proposta 80 si occuperà di presentare i film, in comunità, motivare, coinvolgere ed accompagnare ospiti della comunità "La Rocca" alle proiezioni (impegno complessivo per il ciclo 16 ore).
- 3 volontari provvederanno all'accompagnamento di alcuni utenti (impegno 4 ore ciascuno per serata, per un totale complessivo di 48 ore)
- 2 volontari di Amnesty International e 2 di Se non ora quando? collaboreranno alla pubblicizzazione (3 ore ciascuno).

Quando non specificato diversamente si intende che i volontari appartengono all'associazione MentelInPace.

Le proiezioni saranno realizzate da collaboratori esterni.

**Ciclo estivo:** le proiezioni avranno luogo nel parco "La Pinetina", adiacente al Centro Diurno del Servizio di Salute Mentale (nel salone del Centro Diurno in caso di maltempo).

Il parco, un tempo chiuso al pubblico, è stato arredato, per iniziativa di MentelInPace, con giochi per bambini e tavoli per pic-nic: la manutenzione dell'area verde viene svolta da un gruppo di utenti con borsa lavoro, coordinati da un operatore del Servizio di Salute Mentale.

Il parco viene aperto la mattina e chiuso la sera: nei giorni feriali provvedono all'apertura/chiusura utenti del Servizio con borsa lavoro; volontari di MentelInPace e dei Quartieri Donatello e Gramsci provvedono di sabato e festivi.

Il parco è frequentato da utenti del Servizio, cittadini, bambini, si tengono feste, feste di compleanno, spettacoli teatrali, musicali: è diventato un punto di incontro e di reciproca conoscenza tra utenti, istituzione e cittadinanza.

In occasione di proiezioni di film, abbiamo registrato, in alcune serate, oltre 300 spettatori.

- 1 volontario dovrà interagire e collaborare con tipografia per scelte grafiche e contenuti del materiale pubblicitario (impegno di 4 ore).
- 1 volontario dovrà redigere comunicato stampa illustrativo del ciclo, lo invierà ai media locali e lo pubblicherà nel sito web di MentelInPace che aggiornerà settimanalmente (impegno 3 ore)
- 1 volontario presenterà settimanalmente agli utenti del Centro Diurno il film in programma (impegno 1 ora per incontro).
- 5 volontari distribuiranno il materiale pubblicitario nei locali pubblici e posti di ritrovo in Cuneo, prima dell'inizio del ciclo (impegno 4 ore ciascuno).

- 1 Educatore, 1 Infermiere ed un OS del Centro Diurno saranno variamente impegnati a presentare film e coinvolgere utenti, ad accompagnarli alla Pinetina e poi ai loro domicili ed all'apertura/chiusura del Centro Diurno con un impegno di 30 ore ciascuno.
- 2 operatori socio-sanitari della Cooperativa Proposta 80, alcuni giorni prima delle proiezioni, con un loro automezzo, trasporteranno 300 sedgole dal deposito del Comune al Parco ed altrettanto faranno per restituirle a fine ciclo (impegno di 6 ore ciascuno).
- 3 volontari si occuperanno di allestire per le proiezioni e riordinare (impegno 2 ore ciascuno per ogni serata). 5

- 1 educatore della cooperativa Proposta 80 si occuperà di presentare il film, in comunità, motivare, coinvolgere ed accompagnare ospiti della comunità "La Rocca" alle proiezioni (impegno complessivo per il ciclo 16 ore).
  - 2 volontari di Amnesty International e 2 di Se non ora quando? collaboreranno alla pubblicizzazione (3 ore ciascuno).
- Il Comune di Cuneo metterà a disposizione 300 sedie per la durata dell'intero ciclo estivo.
- Le proiezioni saranno realizzate da collaboratori esterni.

### **Organizzazione e valutazione rassegne cinematografiche**

2 volontari di MentelInPace collaboreranno con 1 operatore Coop.Momo, 1 volontario della Casa del Quartiere Donatello, 1 del Comitato di Quartiere Donatello, 1 di Amnesty International e 1 di Se non ora quando? per la organizzazione dei cicli, la scelta dei film e la valutazione delle rassegne (impegno di 5 ore ciascuno).

### **Valutazione finale del progetto**

Un volontario di MentelInPace collaborerà alla valutazione finale del progetto con operatori del S.S.Mentale.

- 1 volontario di MentelInPace (impegno 10 ore)
- 3 operatori del Centro Diurno (Educatore 10 ore, Infermiere 10 ore, Psichiatra 5 ore)

### **Pubblicizzazione**

Riteniamo importante far conoscere alla cittadinanza il nostro progetto, le finalità, come pensiamo di realizzarlo: presenteremo "Ancora Insieme" in un incontro, aperto ai media locali ed alla cittadinanza, presso il Salone della Casa del Quartiere Donatello nell'autunno 2019.

Ne daremo inoltre notizia sugli organi di informazione locali cartacei ed on line e sul sito del Centro Servizi Volontariato.

Sul nostro sito e sulla nostra pagina facebook aggiorneremo sull'andamento del progetto e delle attività previste.

Le rassegne cinematografiche saranno pubblicizzate anche con la distribuzione di locandine e cartoline.