

FUTURIBILE: QUALE MONDO DESIDERI PER ESSERE FELICE?

Laboratorio di gruppo dove si lavorerà con la tecnica dei future lab su diversi scenari (dal distopico all'utopico) che i giovani immaginano possibili fra 20 anni per i loro coetanei. Durante l'attività verranno esercitate diverse soft skills e si toccherà anche il tema della prevenzione rispetto a diverse forme di disagio utilizzando virtuosamente la rete.

- ▶ Comune di Cassine (AL)
Ex Asilo Mignone-Gabetti - Biblioteca Comunale
23 maggio 2023 dalle 15.30 alle 17.30
- ▶ Biblioteca Comunale, Comune di Castelnuovo Scrivia (AL)
15 giugno 2023 dalle 15.30 alle 17.30
- ▶ Castello Faà di Bruno, Comune di Solero
21 settembre 2023 dalle 15.30 alle 17.30
- ▶ Rivolto a ragazz* tra i 18 e 25 anni

**Inquadra il QR Code e scopri
i dettagli di tutte le attività!**



INFORMAZIONI

Servizio Giovani e Minori

Via Gagliaudo 2, Alessandria

☎ 348 1318908

www.comune.alessandria.it

 servizio giovani e minori

Informagiovani

Via Gagliardo 2, Alessandria

☎ num verde 800 116667 ☎ 349 9399690

www.informagiovani.al.it

 Informagiovani Alessandria  alessandriainformagiovani

**GAPP - Gruppo Associato per la Psicoterapia
Psicodinamica Aps**

Piazza Garibaldi, 21 Alessandria

☎ 0131 325369

✉ associazioneqapp@gmail.com



Chatta con il TUTOR: 348 0371821

Il TUTOR DI PROGETTO è un professionista della relazione che ti accoglierà in un primo incontro conoscitivo. **Ti aiuterà a capire i tuoi bisogni, a scegliere l'attività, a valutare l'andamento.** Resterà a tua disposizione per tutta la durata del progetto.

PATCHWORK IN RETE PER I GIOVANI è sostenuto grazie al Bando della Regione Piemonte dedicato ai Finanziamenti ai Comuni per progetti di supporto psico-fisico a favore dei giovani.

Il progetto mira a **sostenere il benessere psicofisico dei giovani tra i 15 e i 29 anni** attraverso un approccio basato sulle risorse messe a disposizione dalla rete di partner e fornitori che collaborano su queste tematiche.

Le attività offerte includono **laboratori psicocorporei, espressivo-creativi e attività dedicate al miglioramento delle Life e Soft Skills e della socialità**, particolarmente importanti in un periodo segnato dalla crisi pandemica e post-pandemica.

Patchwork si basa sull'importante collaborazione con le **Strutture di Psicologia territoriali**, le quali garantiscono l'efficacia e l'adeguatezza delle attività proposte. Inoltre, il Tutor di progetto fornisce un sostegno psicologico personalizzato per ciascun utente, rappresentando così un valore aggiunto che permette a ogni partecipante di trovare le attività più adatte ai propri bisogni e interessi. Grazie a questa combinazione di fattori, è possibile offrire **un percorso altamente personalizzato e coinvolgente per il benessere psicofisico dei giovani del territorio.**

RETE DI PROGETTO: Comune di Alessandria (Capofila), Comuni di Cassine, Castelletto M.to, Castellazzo Bormida, Castelnuevo Scrivia Fubine M.to, San Salvatore M.to, Solero M.to; ASL AL, AO AL, Cooperativa Sociale Coompany&, Cooperativa Sociale Il Gabbiano, Cooperativa Sociale Semi di Senape, GAPP, Radic'Arte APS, FIAB; Associazione Cultura e Sviluppo, CAI, Informagiovani ASM Costruire Insieme, Rovereto Central Park, SSD DLF Alessandria Srl, Associazione Lessico Familiare e AID (Associazione Italiana Dislessia) sez. di Alessandria.



PATCHWORK

IN RETE PER I GIOVANI



Stai cercando di dare una svolta alla tua vita? Scoprire nuovi stimoli, rilassarti e prenderti cura di te stesso? Allora non perdere l'opportunità di partecipare a **Patchwork**: il progetto per la tua crescita e il tuo benessere che ti aiuterà a ritrovare la motivazione e acquisire nuove competenze.

Contattaci oggi, incontra il tuo tutor e scegli tra le tante attività gratuite quelle più adatte a te, un vero e proprio viaggio verso il benessere psicofisico.

UNISCITI A NOI E FAI LA DIFFERENZA!



ESPRIMERSI, CREARE E ASCOLTARSI

GAPP - Gruppo Associato per la Psicoterapia Psicodinamica Aps

PHOTO-LAB: ESPLORA LE TUE EMOZIONI ATTRAVERSO L'OBIETTIVO

Un Atelier creativo che combina le tecniche del *Photolangage* e del *Photovoice* per fornire ai partecipanti un'esperienza pratica di utilizzo della fotografia come mezzo di comunicazione e di espressione dei propri sentimenti e pensieri.

- c/o ACSAL in piazza F. De André, 76 - Alessandria
c/o Centro Giovani Pittaluga in via Cavour - Alessandria
c/o GAPP in piazza Garibaldi, 21 - Alessandria
- Da Aprile a Luglio 2023 e da Settembre al 15 Dicembre 2023
- Rivolto a ragazzi* tra i 19 e 29 anni

Radic'Arte APS

RIELABORAZIONI - LABORATORIO DI MOVIMENTO

Uno spazio in cui sperimentare con il proprio corpo in movimento, scoprendo un diverso canale espressivo per relazionarsi con l'altro e un nuovo strumento di elaborazione attraverso il quale conoscere, conoscersi e attivare risorse creative e benessere psico-fisico.

- Percorso itinerante in vari luoghi della città di Alessandria
- 15 incontri con cadenza quindicinale, dal 29 Marzo a Dicembre
Il mercoledì pomeriggio, dalle 17.30 alle 19
- Rivolto a ragazzi* tra i 18 e 24 anni

Coop. sociale Semi di Senape e C.N.O.S. di Alessandria

LABORATORIO DI EDUCAZIONE ALLA SOSTENIBILITÀ

Un'officina di buone pratiche e uno spazio per condividere idee e progetti per poi realizzarli e metterli in campo. Attività di gruppo educazione alla sostenibilità, change making e antichi mestieri.

- c/o Remix centro di Riuso
- 40 incontri continuativi, lunedì e mercoledì dalle 14 alle 16.15 da Marzo 2023
- Rivolto a ragazzi* tra i 15 e 17 anni

Coop. sociale Il Gabbiano

IL VIAGGIO DELL'EROE - LABORATORIO TEATRALE

Il laboratorio teatrale incentrato sulla libertà d'espressione e la sospensione del giudizio. Provare a recitare in una prospettiva d'integrazione e di valorizzazione delle differenze e delle specificità di ognuno.

- c/o Centro Giovani Pittaluga in via Cavour - Alessandria
- 3 moduli trimestrali: Marzo/Giugno, Giugno/Settembre, Settembre/Dicembre
- Rivolto a ragazzi* tra i 18 e 29 anni

FIAB Alessandria Giamicidellebici ODV

ABC DELLA BICI (COME MI AGGIUSTO LA BICI)

Corso di "rapido soccorso" per approcciarsi al mondo della bici e capire come, quando e se intervenire, sotto la guida di un professionista.

- c/o Chiostro di Santa Maria di Castello
in piazza Santa Maria di Castello 14 - Alessandria
- Lunedì tardo pomeriggio da Maggio - Giugno 2023.
- Rivolto a ragazzi* tra i 18 e 24 anni

Coop. sociale Company&

IMPASTIAMO!

Cooking class di avvicinamento a pratiche, processi e prodotti. Il lavoro in cucina come elemento utile all'aggregazione e al rafforzamento delle relazioni.

- c/o Ristorazione sociale in viale Milite Ignoto, 1 - Alessandria
- 16 incontri a partire dal mese di Marzo
- Rivolto a ragazzi* tra i 18 e 24 anni

PRATICARE SPORT

SSD DLF Alessandria srl

AIKIDO

Arte marziale che combina tecniche di difesa con una filosofia che mira a promuovere la pace e la cooperazione.

- c/o viale Brigata Ravenna, 8 - Alessandria
durante la bella stagione c/o DLF Via C. Alberto, 1 - Alessandria
- Dal 1 Marzo al 30 Giugno e dal 15 Settembre al 15 Dicembre
30 incontri da 1h e mezzo
- Rivolto a ragazzi* tra i 15 e 29 anni

YOGA

Disciplina orientale che realizza un'integrazione tra atteggiamenti fisici e respirazione. La pratica pone la concentrazione sul proprio corpo, sul respiro, sulle sensazioni interne.

- c/o viale Brigata Ravenna, 8 - Alessandria
durante la bella stagione c/o DLF Via C. Alberto, 1 - Alessandria
- Da Marzo a Giugno e da Settembre a Dicembre
30 incontri da 1h e mezzo
- Rivolto a ragazzi* tra i 15 e 29 anni

Rovereto Central Park Rolling JJ Alessandria

BRAZILIAN JIU JITSU (BASE E AVANZATO)

Un'ottima disciplina per lo sviluppo individuale, l'accettazione delle regole e della vittoria/sconfitta, per favorire la fiducia in se stessi attraverso il movimento.

Il percorso è costruito dal Brazilian Jiu Jitsu come attività principale. Grappling, preparazione atletica o yoga sono attività predeutiche.

- c/o Rovereto Central Park in corso Monferrato, 8 - Alessandria
- Da Marzo a Dicembre 2023
Lunedì e mercoledì ore 19: BRAZILIAN JIU JITSU (base)
Martedì e giovedì ore 19: BRAZILIAN JIU JITSU (avanzato)
Lunedì e mercoledì ore 18: GRAPPLING
Tutti i giorni: YOGA E PREPARAZIONE ATLETICA
- Rivolto a ragazzi* tra i 15 e i 29 anni

CAI di Alessandria

CORSO DI ALPINISMO GIOVANILE

Svolgere attività motorie in libertà e vivere in armonia con l'ambiente: escursionismo, arrampicata, speleologia, rafting e ferrate.

- 19/03: Escursione tra lago e neviere;
16/04: Falesia di Pontey.
21/05: Ferrata dell'Infernone. Risalita del torrente Elvo;
18/06: Anello del Velina in Val Grande;
Luglio: Soggiorno in baita di 5 giorni al cospetto del Monviso;
17/09: Cresta dell'Argimonia. Escursione nelle Alpi Biellesi;
22/10: Falesia La panoramica;
11/11: Monte Argentea. Salita al rifugio con vista mare;
02/12: Festa di fine anno.
- Rivolto a ragazzi* tra i 15 e 17 anni

ORIENTARSI E STUDIARE MEGLIO

GAPP - Gruppo Associato per la Psicoterapia Psicodinamica Aps

A MODO MIO

Laboratorio in piccolo gruppo per offrire sostegno e orientamento scolastico per ragazzi che, attraverso difficoltà con il mondo "Scuola", manifestano un disagio interno più profondo e richiedono aiuto, attenzione e ascolto in uno spazio non giudicante.

- c/o Centro Giovani Pittaluga in via Cavour - Alessandria
- Incontri settimanali a partire dal 20 Marzo 2023
- Rivolto a ragazzi* tra i 15 e 19 anni

Informagiovani Alessandria ASM Costruire Insieme

LABORATORIO LIFE SKILLS - COMPETENZE PER LA VITA

Scoprire le abilità e competenze fondamentali per rispondere efficacemente alle sfide personali e professionali. Il percorso è incentrato soprattutto sul momento del colloquio di lavoro.

- Biblioteca Comunale, Comune di Castelnuovo Scrivia (AL)
26 ottobre 2023 dalle 15.30 alle 17.30
- Biblioteca Comunale, Comune di San Salvatore M.to (AL)
9 novembre 2023 dalle 15.30 alle 17.30
- Rivolto a ragazzi* tra i 18 e 29 anni