



CITTÀ DI ALESSANDRIA

---

SETTORE RISORSE UMANE, AFFARI ISTITUZIONALI, POLITICHE EDUCATIVE E CULTURALI

**UFFICIO STAMPA**

Piazza della Libertà, 1 - 15121 Alessandria  
tel. 0131 515 375 - [ufficio.stampa@comune.alessandria.it](mailto:ufficio.stampa@comune.alessandria.it)

**PROGRAMMA**

# **PATCHWORK: IN RETE PER I GIOVANI**

## **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 Photolanguage 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.

**DOVE:** ACS (Aula 5 al I piano), Piazza F. De André, 76 – Alessandria

Centro Giovani Pittaluga, Via Cavour – Alessandria

GAPP, Piazza Garibaldi, 21 – Alessandria

**QUANDO:** Da Aprile a Luglio 2023 e da Settembre al 15 Dicembre 2023.

Rivolto a ragazze e 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.

**DOVE:** Il percorso è itinerante e si svolgerà in vari luoghi della città di Alessandria, privilegiando la scelta di spazi all'aperto nei mesi primaverili ed estivi.

**QUANDO:** Il laboratorio conta 15 incontri da un'ora e mezza, a cadenza quindicinale (da marzo a dicembre). Si terrà il mercoledì pomeriggio, dalle 17.30 alle 19, a partire dal 29/03/2023. L'inserimento dei partecipanti sarà possibile anche in momenti successivi all'avvio.

Rivolto a ragazze e ragazzi tra i 18 e i 24 anni

---

### ***Semi di Senape in collaborazione con 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 giovani dai 15 ai 17 anni; - creare un gruppo di giovani dai 15 ai 17 anni che possano frequentare il centro Remix come luogo dove praticare l'attività.

**DOVE** Remix centro di Riuso

**QUANDO** 40 incontri continuativi il lunedì e il mercoledì 14.00 -16.15 da marzo 2023

Rivolto a ragazze e ragazzi tra i tra i 15 ai 17 anni

### ***Cooperativa Il Gabbiano***

- **Laboratorio teatrale "Il viaggio dell'eroe"**

Il laboratorio teatrale centrato 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.

**DOVE:** Centro Giovani Pittaluga, via Cavour Alessandria

**QUANDO:** Tre moduli trimestrali: marzo/ giugno - giugno/ settembre - settembre/dicembre

Rivolto a ragazza e ragazzi tra i tra i 18 e i 29 anni

### ***FIAB Alessandria Gliamicidellebici ODV***

- **Corso "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. Dalla riparazione di una camera d'aria alla regolazione dei freni con tutta l'attrezzatura necessaria per seguire efficacemente le lezioni del corso.

**DOVE** Cortile del Chiostro di Santa Maria di Castello, Piazza Santa Maria di Castello 14, Alessandria

**QUANDO:** Lunedì tardo pomeriggio da Maggio - giugno 2023. In ogni modo essendo un'attività che è possibile svolgere all'aperto in un periodo compreso tra primavera e autunno

Rivolto a ragazze e ragazzi dai 18 ai 24 anni

### ***Coompany &***

- **Impastiamo!**

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

**DOVE** Ristorazione sociale viale Milite Ignoto 1

**QUANDO:** 16 incontri a partire dal mese di marzo

Rivolto a ragazze e ragazzi tra i tra i 18 e i 24 anni

# Praticare sport

## ***Rovereto Central Park Rolling JJ Alessandria***

### **- BRAZILIAN JIU JITSU (base e avanzato)**

È un'ottima disciplina per lo sviluppo individuale, l'accettazione delle regole e della vittoria /sconfitta. I nostri istruttori lavorano per stimolare lo sviluppo psicofisico dell'individuo e per favorire la fiducia in se stessi attraverso il primo linguaggio che l'uomo apprende, il movimento. L'aspetto educativo di questa disciplina è il punto chiave del linguaggio che si va ad utilizzare, sperimentare il contatto fisico e imparare a gestire le proprie reazioni tollerando l'opposizione dell'avversario e sapendo gestire la reazione a situazioni critiche, prima sul tatami e poi nella vita, è un apprendimento fondamentale. IL percorso è costruito dal Brazilian Jiu Jitsu come attività principale. Grappling, preparazione atletica o yoga sono attività propedeutiche e integrative al brazilian jiu jitsu

**QUANDO:** Da marzo a dicembre 2023 .

Lunedì e Mercoledì ore 19.00 BRAZILIAN JIU JITSU (base)

Martedì e Giovedì ore 19.00 BRAZILIAN JIU JITSU (avanzato)

Lunedì e Mercoledì ore 18.00 GRAPPLING

Tutti i giorni della settimana YOGA E PREPARAZIONE ATLETICA

Rivolto a ragazze e ragazzi tra i 15 e i 29 anni

**DOVE** Rovereto Central Park in Corso Monferrato, 8 ad Alessandria info. 392.0629700

## ***CAI di Alessandria***

### **- Corso di Alpinismo Giovanile**

Corso di Alpinismo Giovanile con accompagnatore: escursionismo, arrampicata, escursionismo invernale su neve, speleologia, rafting e ferrate. Un soggiorno di 4/5 giorni, in una baita o in un rifugio. Per svolgere attività motorie in libertà, in spazi insoliti e sconosciuti dove poter favorire la formazione di un modo di pensare che considera essenziale, per l'uomo, vivere in armonia con l'ambiente.

**QUANDO :** da marzo a dicembre

- 19 marzo - Sentiero naturalistico. Escursione tra lago e neviere;
- 16 aprile - Falesia di Pontey. Giochi con la corda in Valle d'Aosta;
- 21 maggio – Ferrata dell'Infernone. Risalita del torrente Elvo;
- 18 giugno – Anello del Velina. Escursione nel cuore della Val Grande; luglio - soggiorno in baita. 5 giorni al cospetto del Monviso il "Re di pietra";
- 17 settembre – Cresta dell'Argimonia. Escursione nelle Alpi Biellesi;
- 22 ottobre – Falesia La panoramica. Corde e moschettoni sulla Linea Cadorna;
- 11 novembre – Monte Argentea. Salita al rifugio con vista mare.
- 2 dicembre festa di fine anno.

Rivolto a ragazze e ragazzi tra i 15 e 17 anni

### **SSD DLF Alessandria srl**

- **AIKIDO**

Arte marziale che combina tecniche di difesa con una filosofia che mira a promuovere la pace e la cooperazione. I partecipanti imparano a sviluppare consapevolezza psicofisica e sociale, nonché lo sviluppo dell'attenzione. Aikido aiuta a migliorare l'equilibrio, la flessibilità, la coordinazione e la forza fisica. Questi miglioramenti contribuiscono a ridurre lo stress e aumentare il benessere generale

- **YOGA**

Disciplina orientale che realizza un'integrazione tra atteggiamenti fisici e respirazione finché non saranno più due entità separate ma si trasformeranno in un tutt'uno. La pratica pone la concentrazione sul proprio corpo, sul respiro, sulle sensazioni interne e tutto questo permette alla mente, che solitamente è agitata, di calmarsi.

**Quando:** 30 incontri da 1 ora e mezza da marzo a giugno e da settembre a dicembre

Rivolto a ragazze e ragazzi tra i 15 e 29 anni

**Dove:** Palestra DLF Alessandria, Viale Brigata Ravenna 8 Alessandria

(durante la bella stagione attività sportiva all'aperto presso sede sportiva DLF Via Carlo Alberto 1, Alessandria)

## **Orientarsi e studiare meglio**

### **GAPP – Gruppo Associato per la Psicoterapia Psicodinamica**

- **A Modo Mio**

Laboratorio in piccolo gruppo dedicato ad offrire sostegno e orientamento scolastico per ragazz\* che, attraverso difficoltà con il mondo 'Scuola' (studio, compiti, compagni, docenti, assenze, dispersione), manifestano un disagio interno più profondo e richiedono aiuto, attenzione e ascolto in uno spazio non giudicante.

**DOVE:** Centro Giovani Pittaluga, via Cavour Alessandria

**QUANDO:** Incontri settimanali a partire dal 20 Marzo 2023

Rivolto a ragazze e ragazzi tra i 15 e i 19 anni

### **Informagiovani Alessandria ASM Costruire Insieme**

- **Laboratorio Life skills: competenze per la vita**

Scoprire le life skills: abilità e competenze fondamentali per rispondere efficacemente alle sfide personali e professionali, è possibile reagire nei momenti difficili che concorrono all'equilibrio dell'individuo. Il percorso è incentrato, in modo particolare, sul momento del colloquio di lavoro. Infatti prepararsi a questo momento è una vera e propria palestra delle life skills.

**DOVE:** Biblioteca Comunale, Comune di Castelnuovo Scrivia (AL) **QUANDO:** 26 ottobre 2023 dalle 15.30 alle 17.30

**DOVE:** Biblioteca Comunale, Comune di San Salvatore M.to (AL) **QUANDO:** 9 novembre 2023 dalle 15.30 alle 17.30

Rivolto a ragazze e ragazzi tra i 18 e i 29 anni

## **Associazione Cultura e Sviluppo**

### **- Futuribile: quale mondo desideri per essere felice?**

Laboratorio per un gruppo di giovani 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. I temi oggetto di riflessione saranno il benessere dei giovani, il loro rapporto con i social network, fisicità vs metaverso, etc. 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

**DOVE:** Ex Asilo Mignone-Gabetti - Biblioteca Comunale, Comune di Cassine (AL) **QUANDO:** 23 maggio 2023 dalle 15.30 alle 17.30

**DOVE:** Biblioteca Comunale, Comune di Castelnuovo Scrivia (AL) **QUANDO:** 15 giugno 2023 dalle 15.30 alle 17.30

**DOVE:** Castello Faà di Bruno, Comune di Solero **QUANDO:** 21 settembre 2023 dalle 15.30 alle 17.30

Rivolto a ragazze e ragazzi tra i 18 e i 25 anni

Inquadra il QRCode e vai alla pagina del progetto con il dettaglio di tutte le attività

## **Per maggiori informazioni**

- **Servizio Giovani e Minori**  
Via Gagliaudo 2, Alessandria  
Tel. 0131/515755  
dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13  
[giovani.minori@comune.alessandria.it](mailto:giovani.minori@comune.alessandria.it)  
[www.comune.alessandria.it](http://www.comune.alessandria.it)  
*Instagram:* serviziogiovanieiminori
- **Informagiovani**  
Via Gagliaudo 2, Alessandria  
numero verde 800 116667  
whatsapp 349/9399690  
dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13  
[informagiovani@asmcostruireinsieme.it](mailto:informagiovani@asmcostruireinsieme.it)  
[www.informagiovani.al.it](http://www.informagiovani.al.it)  
*Facebook:* Informagiovani Alessandria  
*Instagram:* alessandriainformagiovani
- **GAPP – Gruppo Associato per la Psicoterapia Psicodinamica APS**  
Piazza Garibaldi, 21 Alessandria  
Tel. 0131.325369  
[associazionegapp@gmail.com](mailto:associazionegapp@gmail.com)  
whatsapp Tutor: 3480371821