

PROGETTO ASSOCIAZIONE MIKHA

ANNO 2023/2024



L'Associazione Mikha è un ente senza scopo di lucro nata nel 2008 che persegue finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale e che, in particolare, opera nei settori del sostegno alle famiglie al cui interno è presente un membro con disabilità.

Negli anni ha finanziato progetti individuali legati all'acquisto o al sostegno di terapie specifiche.

Dal 2022 sono attivi dei progetti aperti alla collettività finalizzati a proporre esperienze formative integrali: dalla lettura delle emozioni alla presa di coscienza delle procedure più idonee all'apprendimento. La costruzione di una maggiore autostima e lo sviluppo della creatività rappresentano gli sfondi integratori delle varie attività. Si vuole combinare attività formative di gruppo con attività ludiche, ricreative, espressione e laboratoriali in cui i partecipanti possano:

- Crescere nelle capacità di relazionarsi in un clima di amicizia, di gioia, e integrazione nella diversità
- Scoprire e sviluppare le proprie potenzialità;
- Crescere nell'autostima, nella partecipazione e nel senso di responsabilità verso l'altro;
- Fare esperienza di valori umani

Per l'anno 2023/24 si vorrebbero riproporre nuovamente:

Laboratorio teatrale

Teatro del corpo, teatro delle emozioni

“Il teatro, grazie alla tecnica dell'attore, questa arte in cui un organismo vivo lotta per motivi superiori, presenta una occasione di quel che potremmo definire integrazione, il rifiuto delle maschere, il palesamento della vera essenza: una totalità di reazioni fisiche e mentali. Questa possibilità deve essere utilizzata in maniera disciplinata, con una piena consapevolezza della responsabilità che essa implica. È in questo che possiamo scorgere la funzione terapeutica del teatro per l'umanità nella civiltà attuale”.

J. Grotowski, 1968

Il Progetto si svilupperà in due fasi: la prima parte degli incontri avrà come obiettivi la conoscenza dei partecipanti e la costruzione di un gruppo in grado di sperimentare la reciprocità; in una seconda fase si approfondiranno alcuni approcci/alcune tecniche riguardanti l'espressione corporea a gestuale. Questi approcci e queste tecniche saranno funzionali all'espressione delle emozioni e dei vissuti personali dei singoli partecipanti.

L'esperienza del teatro verrà utilizzata come tecnica di trattamento psicologico: l'obiettivo non sarà solo imparare a recitare, ma prendere consapevolezza di sé stessi imparando a esprimersi e a comunicare con maggiore efficacia.

L'esperienza del teatro, in questa dimensione, diventerà uno strumento efficace per liberarsi dalle angosce, dalle paure e dalle rigidità emotive.

Il percorso prevede la messa in scena di vissuti ed emozioni, prima attraverso modalità spontanee poi più strutturate e organizzate.

Una volta raggiunto nel gruppo un clima di ascolto, si lavorerà attraverso l'improvvisazione e la costruzione di storie di gruppo con il supporto delle regole proprie della disciplina teatrale: rispetto e ascolto di sé e dell'altro; collaborazione in vista di un obiettivo comune; rispetto del proprio spazio e rispetto dello spazio dell'altro.

Laboratorio musicale

“Essere in musica”

Vedrà la proposta di attività musicali con l'obiettivo di facilitare e favorire la relazione, la comunicazione a diversi livelli, l'apprendimento, la creatività, la motricità fine e globale. Obiettivo è stare insieme e ascoltarsi attraverso la musica.

Il programma proposto partirà dalla conoscenza del “mondo musicale” circostante, per poi andare alla scoperta della musica che ogni bambino porta con sé: nel canto, nel ritmo, nei movimenti del proprio corpo. Impareremo a familiarizzare con gli strumenti musicali più belli di cui ciascuno di noi dispone: la voce, il corpo, le mani. Non mancherà il “canto”, potente mezzo aggregante e capace di creare un'atmosfera di gruppo fin dai primi incontri.

Art factory lab

Il laboratorio è finalizzato al coinvolgimento di ragazzi con disabilità fisica e psichica, attraverso un percorso di **pittura espressiva** che permetta ai partecipanti di esprimere le emozioni attraverso il **colore** e diverse **tecniche artistiche**.

OBIETTIVI DEL LABORATORIO:

- liberare la creatività sviluppando maggiori autonomie e specifiche abilità;
- sperimentare tecniche diverse;
- condividere progetti;
- valorizzare il lavoro individuale ma anche di gruppo promuovendo la collaborazione tra allievi durante le fasi del laboratorio.