

SI PUO' FARE APS ONLUS

"LA VALIGIA DEL BENESSERE"

A CHI E' RIVOLTO: persone con disabilità lieve della Città

SEDE/I: Raffinerie Sociali di via Fagnano 30/2

ORARI (indicativi): 1 incontro settimanale di 2 o 3 ore

DESCRIZIONE ATTIVITÀ' PROPOSTE:

- Laboratorio per il corpo: un ciclo di incontri formativi e di confronto per persone con disabilità intellettive medio-lievi dedicati alla cura del proprio corpo, utilizzando metodologie partecipative così da stimolare il protagonismo dei beneficiari. Gli argomenti che verranno trattati durante gli incontri sono dedicati a: Igiene personale (durata n. 4 ore); alimentazione e stile di vita sano (durata n. 4 ore); monitoraggio del corpo e analisi dei bisogni (durata n. 6 ore).
- Laboratorio per la mente: ciclo di incontri formativi e di confronto per persone con disabilità intellettive medio-lievi dedicati alla cura della propria mente, utilizzando metodologie partecipative così da stimolare il protagonismo dei beneficiari. Gli argomenti che verranno trattati durante gli incontri sono dedicati a: gestione delle emozioni per sé stesso e anche nel rapporto con l'altro (durata n. 8 ore); analisi dei bisogni e delle strategie di fuoriuscita dal malessere (durata n. 8 ore).

CONTATTI:

Francesca Galeazzi **3482650808**

ufficioprogettazione@associazionesipuofare.org