



RETE CIVICA PER IL  
B E N E S S E R E

## Progetto “Rete Civica per il Benessere”



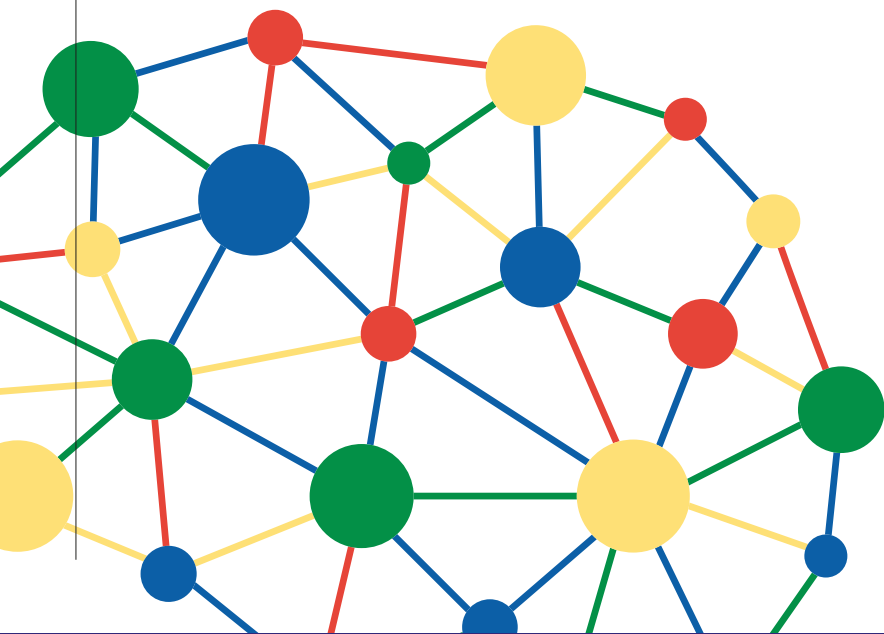
PROGRAMMA  
2023 - 2025

## Che cos'è

Rete Civica per il Benessere è il **percorso innovativo di supporto alla salute mentale** rivolto a giovani tra i 12 e i 25 anni. Il progetto mira a sperimentare nuove soluzioni per migliorare il **benessere** individuale, basandosi sul riferimento teorico di salute mentale proposto da Keyes, con l'obiettivo di far fiorire le risorse personali seguendo il concetto di "**flourishing**", ovvero una gamma ottimale di funzionamento umano che è associato a prosperità, floridezza e realizzazione personale.

L'approccio di riferimento è di tipo olistico e bio-psicosociale ed è orientato a **valorizzare le risorse dell'individuo**, della comunità di appartenenza e dell'interazione tra esse.

Il fine generale del progetto è la sperimentazione di soluzioni innovative di cura e di recovery volte alla **promozione del benessere**, inteso come **piena realizzazione della persona** all'interno della comunità. Si desidera mettere in moto un meccanismo di Welfare generativo: i partecipanti saranno sia fruitori sia protagonisti delle attività e la comunità svolgerà il ruolo di contesto e attore delle iniziative proposte.



## Come funziona

Il percorso di flourishing sarà sostenuto attraverso la realizzazione, per tutti coloro che verranno presi in carico, di percorsi co-progettati e personalizzati. Il progetto sarà condotto da **Psicoterapeuti** e vedrà il supporto di **Facilitatori Utenti Esperti**, il cui coinvolgimento sarà per i ragazzi un'opportunità di rispecchiarsi in qualcuno che è riuscito a fronteggiare e ad accogliere le proprie fragilità.

Gli obiettivi specifici includono il promuovere la **socializzazione** tra coetanei, l'**autonomia abitativa**, la **preparazione al mondo del lavoro** e il **superamento dei pregiudizi** spesso attribuiti al tema della salute mentale.

La base di partenza sarà la stesura di un **progetto personalizzato** per tutti coloro che verranno presi in carico e, a seconda degli obiettivi individuati per ognuno, verranno proposti dei percorsi cuciti su misura.

È previsto un incontro una volta al mese, il **Gruppo di Potenziamento**, condotto dagli Psicoterapeuti del progetto e coadiuvato anche dalla presenza dei Facilitatori Utenti Esperti.

Durante questi incontri, della durata di circa tre ore, i ragazzi potranno **relazionarsi in un luogo intimo e protetto** e allo stesso tempo non connotato. La prima mezz'ora, denominata "happy half hour", sarà autogestita dai ragazzi e consisterà in un gioco basato sulla condivisione di un episodio di benessere vissuto durante il mese, con l'obiettivo ultimo di poter iniziare a **notare momenti positivi** con maggiore facilità nel loro quotidiano.

L'attività poi proseguirà con l'**équipe di Psicoterapeuti** che tratterà di volta in volta un argomento specifico, con l'obiettivo di **fornire elementi di psicoeducazione** che possano potenziare le risorse dei ragazzi.

Infine vi sarà un tempo dedicato ai **docenti dei laboratori** che potranno presentare le proprie attività e permettere così ai ragazzi di scoprirne i contenuti e individuare quelle più affini ai propri interessi e potenzialità.

# Attività laboratoriali offerte ai partecipanti

PROGETTO

**NUTRI  
MENTI**

## Dai 12 ai 18 anni

### **Mindfulness Giovani**

Mindfulness è la capacità di portare consapevolezza al momento presente, di osservare pensieri, emozioni e sensazioni che sottostanno a ogni nostra esperienza, riducendo la portata di reazioni automatiche, in particolare quelle meno efficaci o disfunzionali e aumentando la regolazione emotiva.

### **Libera-mente**

Un percorso, tra arte e manualità, fondato sul principio dell'arte come terapia. L'obiettivo è quello di sostenere i soggetti coinvolti in un processo di crescita dell'autostima e della conferma di un sé meritevole in grado di agire e trovare soluzioni attraverso la scoperta, la fioritura e il potenziamento delle proprie risorse creative.

### **Percorso esperienziale di comunicazione**

Il percorso si propone di prevenire il manifestarsi di comportamenti violenti (nei propri confronti oltre che in quelli degli altri) attraverso l'insegnamento, teorico e pratico, dei fondamenti della Comunicazione Nonviolenta.

## Dai 18 ai 25 anni

### **Be Mindful**

Un programma esperienziale di gruppo basato sulla Mindfulness che, attraverso gli incontri di gruppo e la pratica individuale, diventa l'occasione per avvicinarsi alla pratica meditativa. Il fine è quello di riuscire ad aumentare il proprio benessere personale imparando ad affrontare in modo differente gli stati di affaticamento quotidiano o di sofferenza a cui la vita talvolta ci sottopone.

## **In cammino: scoprire e attivare le proprie risorse**

Un percorso laboratoriale strutturato attorno ai concetti e alle pratiche di psicologia positiva per lavorare sulla fiducia, sulle potenzialità e sulle emozioni positive. Le pratiche, di stampo narrativo, espressivo e meditativo, stimoleranno il confronto e la condivisione come ulteriore elemento di crescita.

## **Yes, and feel good**

Il percorso è dedicato alle tecniche di improvvisazione teatrale (applied improvisation) con l'obiettivo di costruire relazioni attraverso una didattica esperienziale e l'attività in gruppo. L'improvvisazione produce benessere psicofisico e attiva il pensiero laterale, dando l'opportunità di esplorare diverse parti di sé e facendo emergere caratteristiche inaspettate della propria personalità.

## **Arteterapia**

L'arte è un collegamento che supera barriere linguistiche, culturali e sociali. Attraverso essa si può raccontare la propria storia iniziando a ricostruire la propria identità, premessa irrinunciabile per poter entrare in contatto con l'altro. Il laboratorio si propone di favorire il processo creativo, capace di stimolare il potenziale di autorigenerazione.

## **Futures thinking. Progettare futuri possibili**

Percorso-laboratorio sulle "futures skills" per nutrire capacità di pensiero prospettico, aspirazione, visione, pensiero sistemico, immaginazione strategica e innovazione trasformativa.

L'obiettivo è quello di stimolare una mentalità orientata al/ai futuro/i e un "pensiero progettante".

## **Corso di recitazione ed elementi di regia**

Tramite l'esplorazione e la sperimentazione attiva delle proprie potenzialità espressive, il corso ha come obiettivo principale quello di comprendere cosa sia il teatro, diventandone da subito protagonisti. Attraverso il percorso della messa in scena verranno forniti gli strumenti essenziali per un apprendimento sul campo dell'arte dell'attore, mettendo al centro il benessere personale e la crescita individuale.

## **Dai 12 ai 25 anni**

### **Luna nuova. Omaggio alle cose che sembrano in ombra**

*Corso di teatro d'ombra*

Con questo laboratorio si vogliono avvicinare i partecipanti all'arte del teatro d'ombra, che si avvale di mezzi semplici e facilmente reperibili, ma che può raccontare l'immaginario contemporaneo incentivando la socializzazione e dando spazio alla fantasia. Lo scopo sarà quello di far fiorire la creatività artistica dei partecipanti affrontando contemporaneamente gli stimoli più profondi.

### **M'immagino**

*Corso di biografia e narrazione*

Ogni essere umano vive una trasformazione continua, cerca di realizzarsi, affronta dei conflitti, supera degli ostacoli, si imbatte in colpi di scena: proprio come la sceneggiatura di un film. Lavorando sulla propria storia è possibile apprendere in maniera diretta le fasi della propria vita e, soprattutto, trovare nuove strade per raggiungere i propri obiettivi.

### **Osservare e raccontare**

*Corso di fotografia*

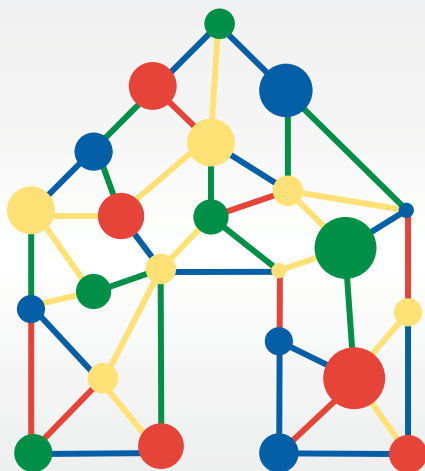
Attraverso l'apprendimento delle tecniche di base della fotografia, i partecipanti avranno la possibilità di esprimere se stessi ed entrare in relazione in modo nuovo con il mondo circostante.

L'obiettivo è quello di affinare le proprie abilità fotografiche e al contempo di nutrire il proprio benessere interiore raccontando le proprie passioni e la propria quotidianità.

# Calendario 2024

FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	SETTEMBRE	OTTOBRE
<b>Be Mindful</b> Inizio: 6 febbraio 2024	<b>Luna nuova</b> Inizio: 5 marzo 2024	<b>Libera-mente</b> Inizio: 8 aprile 2024	<b>Corso di recitazione ed elementi di regia</b> Inizio: maggio 2024	<b>Mindfulness Giovani</b> Inizio: settembre 2024	<b>Yes, and feel good</b> Inizio: ottobre 2024
	<b>In cammino</b> Inizio: 8 marzo 2024	<b>Arteterapia</b> Inizio: 30 aprile 2024		<b>M'immagino</b> Inizio: settembre 2024	<b>Osservare e raccontare</b> Inizio: ottobre 2024
	<b>Futures thinking</b> Inizio: 14 marzo 2024				
	<b>Percorso esperienziale di comunicazione</b> Inizio: 18 marzo 2024				

Dai 12 ai 18 anni
  Dai 18 ai 25 anni
  Dai 12 ai 25 anni



## Abitare

Il progetto consente ai giovani di stabilirsi in un appartamento o in una soluzione di **co-housing**, ponendosi l'obiettivo di superare la problematica legata al mantenimento dell'autonomia abitativa anche al termine del progetto.

I ragazzi saranno infatti seguiti da un professionista che li guiderà durante l'implementazione del progetto e che si assicurerà che loro possano disporre di una **soluzione abitativa continuativa**.

Per tale ragione la sinergia tra soluzione abitativa e partecipazione attiva alle iniziative proposte da Rete Civica per il Benessere costituisce un aspetto fondante per l'efficacia dell'intervento.

Inoltre, al fine di fornire un incentivo aggiuntivo, è previsto che i partecipanti che riescano a **rendersi autonomi dal punto di vista abitativo** al termine del progetto vengano premiati con un voucher per l'acquisto di mobili. Tale combinazione di fattori aggiunge una dimensione motivazionale significativa, contribuendo alla costruzione di un futuro sostenibile.

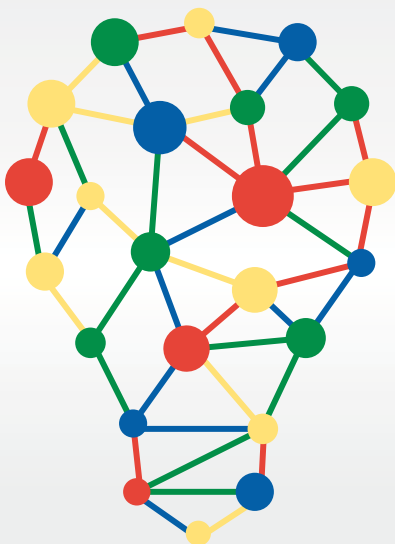


# Lavoro

Il progetto si propone di implementare un sistema di **borse di lavoro** part-time, conferendo ai giovani partecipanti un'opportunità lavorativa e di conseguenza la possibilità di acquisire competenze professionali. Sarà presente un **coach dedicato** alla dimensione lavorativa che avrà l'obiettivo di supportare i giovani nella costruzione di un curriculum vitae efficace e di fornire suggerimenti per permettere loro di sviluppare capacità comunicative necessarie per affrontare con sicurezza e fluidità un colloquio di lavoro.

Verranno coinvolte micro realtà del territorio in modo da permettere ai giovani di sperimentarsi all'interno di attività innovative e in un contesto relazionale.

Attraverso la combinazione di formazione pratica e supporto personalizzato, il progetto mira a contribuire all'**autonomia economica** dei ragazzi e a un inserimento a lungo termine in un percorso professionale. Per garantire l'efficacia dell'azione, anche in questo caso, sarà importante la partecipazione attiva dei ragazzi nel complesso delle attività progettuali.



# **Rete Civica per il Benessere è un progetto realizzato da:**

## **Comune di Torino**

Divisione Servizi Sociali - Équipe Famiglie e Minori

## **Università degli Studi di Torino**

Dipartimento di Psicologia - Area Sviluppo ed Educazione

## **ASL Città di Torino**

Dipartimento di Salute Mentale - ROT SUD EST

## **A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino**

Centro Esperto Regionale DCA Molinette

## **Centro Adolescenti per la Prevenzione del Disagio Giovanile**

## **A.O.U. Città della Salute e della Scienza di Torino**

Ospedale Regina Margherita - Neuropsichiatria Infantile

## **IIS Gobetti Marchesini Casale Arduino**

Sezione Ospedaliera Secondaria di Secondo Grado CTS/UTS-NES  
e Scuola Polo Inclusione

## **Associazione Nessuno APS (Capofila)**

## **Cooperativa Piergiorgio Frassati SCS**

## **Associazione Insieme APS**

## **Associazione «Io Come Te» APS (Utenti Esperti)**

## **Fondazione Gruppo Abele ONLUS**

Progetto Nove e Tre Quarti

## **Cooperativa Sociale Atypica ARL**

## **Meraki APS**

## **Associazione Forwardto**

## **Caso SRL Impresa Sociale**

## **Terra e Pace APS**



**Per maggiori informazioni**

**E [info@retecivaperilbenessere.it](mailto:info@retecivaperilbenessere.it)**

**T 375 6330980**

**[www.retecivaperilbenessere.it](http://www.retecivaperilbenessere.it)**



RETE CIVICA PER IL  
**B E N E S S E R E**

**Maggior sostenitore:**



Fondazione  
Compagnia  
di San Paolo

**In collaborazione con:**



Polo Culturale  
Lombroso16