



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

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'altr* 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
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
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
whatsapp Tutor: 3480371821