



Comune di Nuoro
Settore 6 servizi alla persona

AVVISO

Progetto **BENESSERE**

*Laboratori per bambine e bambini
ragazze e ragazzi di Nuoro*





Comune di Nuoro
Settore 6 servizi alla persona

Il Settore 6 servizi alla persona del Comune di Nuoro, promuove e finanzia il progetto Benessere e ne affida la gestione alla cooperativa Lariso di Nuoro.

Il progetto consiste in una serie di attività laboratoriali, rivolte a giovani cittadini e cittadine di Nuoro, che si realizzeranno tra dicembre 2024 e Dicembre 2025

Finalità

L'obiettivo principale della proposta è quello di incrementare le possibilità che bambine/i, ragazze/i della comunità nuorese possano - attraverso azioni specifiche e mirate - sperimentare situazioni che comportino un incremento del benessere psicologico

Laboratori in programma e dettagli

A - LAB YOGA - Dal punto di vista fisico lo yoga dona flessibilità, rilassamento muscolare migliora la postura; dal punto di vista mentale aiuta a mantenere la calma, migliorare il sonno, controllare e gestire ansia e stress. Noti i benefici per incrementare l'autostima e la gratificazione personale.

Destinatari - n° 24 bambini/e, ragazzi/e suddivisi in due gruppi: uno di età compresa 6 -10 anni e uno dai 12 anni ai 20 anni.

n° 6 appuntamenti di un'ora ciascuno per gruppo.

B - LAB PSICOMOTRICITA' - ha come obiettivo lo sviluppo globale del bambino in una dimensione ludica e di gioco azione-interazione. L'intervento psicomotorio si propone di favorire uno sviluppo armonico e completo valorizzando l'integrazione delle diverse funzioni: motoria, emotiva, intellettiva e sociale. Rinforza i processi di individuazione, socializzazione, creatività.

Destinatari - n° 20 bambini/e di età compresa 3 -8 anni suddivisi in due gruppi.

n° 16 appuntamenti (8 per gruppo) della durata di 1 ora ciascuno

C - LAB ORIENTEERING - attività che integra la prestazione fisica con quella mentale, è inclusiva, ecologica e soprattutto divertente. Stimola il ragionamento creativo, valorizza la motricità, sviluppa la collaborazione, la fiducia e la relazione con i pari e si acquisisce una maggiore conoscenza ambientale e c dei luoghi in cui si vive.

Destinatari n° 24 bambini/e, ragazzi/e. Un gruppo di dodici di età 6 -11 anni e uno dai 12 ai 14 anni.

n° 10 appuntamenti (5 per gruppo) della durata di 2 ore ciascuno.

D - LAB ORTICOLTURA - I benefici di prendersi cura di un orto sono molti: risveglia l'interesse per la natura, aumenta il senso della responsabilità, incrementa l'autostima, favorisce l'apprendimento, accresce la pazienza e la calma, stimola il movimento fisico e può aiutare a consumare più verdure.

Destinatari n° 20 bambini/e, di età 6 -13 anni

n° 10 appuntamenti della durata di 1,5 ore ciascuno



Comune di Nuoro
Settore 6 servizi alla persona

E - LAB EDUCAZIONE ALIMENTARE - attraverso questa proposta i bambini sviluppano la curiosità, la manualità, la creatività e l'autostima, ma soprattutto imparano a conoscere gli alimenti ed entrano in confidenza con il cibo attraverso i cinque sensi in modo pratico, spontaneo e divertente

Destinatari un gruppo di dieci bambini/e di età 3 -7 anni e un gruppo di dodici di età 7-13

n° 10 appuntamenti (5 per gruppo) della durata di 1,5 ore ciascuno

F- LAB INFORMATICO (*punto studio*) - Consiste in attività di informatizzazione per sostenere quei ragazzi/e che non hanno la possibilità di avere una postazione internet o un pc. Rivolto particolarmente a quelli che si apprestano a sostenere l'esame di licenza media e hanno necessità di fare ricerche e/o produrre la tesina o comunque di avere un supporto informatico durante il percorso scolastico.

Destinatari n° 12 ragazzi/e di età 12 – 20 anni suddivisi in gruppi da 4.

n° 26 appuntamenti totali della durata di 2 ore ciascuno per ogni gruppo

G- LAB CINEFORUM - L'incontro con il mondo del cinema, e la possibilità di discutere, analizzare ciò che si è visto è un'esperienza molto interessante e stimolante per ogni giovane, a prescindere dai suoi interessi, proprio perché la visione collettiva stimola il pensiero critico e il confronto. L'evento prevede la proiezione di 6 film.

Destinatari bambini/e e ragazzi/e di età 6 anni ai 20 anni

n°6 appuntamenti della durata di circa 2 ore ciascuno

H - LAB STRATEGIA /LOGICA - Questo intervento viene proposto perché particolarmente adatto a stimolare lo sviluppo di abilità tattico-strategiche, competizione e collaborazione e perché favorisce l'allenamento al ragionamento fluido e visuo-motorio. Le attività, attraverso specifici giochi, saranno condotte inizialmente da educatrici/educatori e successivamente dai ragazzi e ragazze più esperti/e così da conferire un ruolo nel progetto e favorire l'apprendimento tra pari.

Destinatari n° 30 bambini/e ragazzi/e dai 6 anni ai 20 anni - suddivisi in due gruppi

n° 16 incontri (8 per gruppo) di 3 ore ciascuno

I – LAB MANGA - Durante il corso, si porranno le basi della progettazione dei personaggi: elementi del viso, proporzioni del corpo, movimenti del personaggio e tante altre caratteristiche. In generale, il laboratorio è un modo fantastico per imparare le basi del disegno, sviluppare le abilità artistiche e divertirsi assieme ad altri giovani appassionati di Manga. I partecipanti avranno l'occasione di effettuare una visita al MAC Lula che dal 18 ottobre 2024 e sino al 19 Gennaio 2025 ospita una mostra dedicata all'arte del Fumetto articolata in un duplice percorso che prevede una esposizione a tema western su Tex e una dedicata ai fumetti Manga.

Destinatari n° 20 bambini/e ragazzi/e in età 11-20 anni suddivisi in due gruppi

n° 16 incontri (8 per gruppo) di 2 ore ciascuno

N.B. Ogni laboratorio verrà realizzato solo ed esclusivamente in presenza di almeno 8 iscritti/e



Comune di Nuoro
Settore 6 servizi alla persona

Requisiti di accesso e priorità

I posti a disposizione per ogni laboratorio saranno assegnati secondo le seguenti priorità:

- a. **20% dei posti riservati** ai Servizi Sociali del Comune di Nuoro;
- b. I restanti posti previsti per ogni laboratorio verranno assegnati sulla base della data di presentazione della domanda.

Periodo di realizzazione

Le attività del presente avviso inizieranno nel mese di dicembre 2024 e si concluderanno nel 2025.

Il calendario specifico di ogni intervento verrà definito dopo le iscrizioni.

Tutte le persone iscritte verranno informate volta per volta della data, della sede e degli orari di svolgimento dei laboratori.

Presentazione domande

La domanda di partecipazione dovrà essere presentata esclusivamente in modalità on line attraverso apposito modello predisposto nella forma di autocertificazione ai sensi dell'art. 76 del D.P.R. n. 445/2000.

- Il modulo d'iscrizione dovrà essere compilato esclusivamente **ON LINE** al link <https://forms.gle/gJ1JLBvHGgwz9mZX6> entro le date di scadenza dell'AVVISO sotto indicate - pena l'inammissibilità della domanda.
- Alla e-mail cesp@lariso.it dovrà essere inviato:
 - il documento d'identità dell'iscritto/a maggiorenne o del genitore/tutore che indicherà il nome del/la bambino/a. In ambedue le situazioni andrà specificato il laboratorio/i scelto/i.
 - L'informativa privacy firmata scaricabile dal modulo d'iscrizione.
- Per chi necessita di supporto per l'invio delle istanze on – line, presso gli uffici del Settore 6 in Via Brigata Sassari, sono disponibili i volontari del servizio civile digitale, dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Scadenza

Le domande dovranno pervenire:

- > **entro e non oltre le ore 10.00 del 15 Dicembre 2024 per il Laboratorio Manga.**
- > **entro il 31 Gennaio 2025 per tutti gli altri laboratori.**

Informazioni/Contatti

fabio.orrui@comune.nuoro.it
gavina.deiana@comune.nuoro.it
cesp@lariso.it telefono 0784 - 232840