



**COMUNE
DI NUORO**



PIANO PERIFERIE Nuoro. Le periferie al centro della città



PALC
Laboratori di quartiere



COME NASCE IL PROGETTO

Il COMUNE DI NUORO - Settore 6 Servizi alla persona e Settore 4 Infrastrutture e Servizi manutentivi nell'ambito del programma più vasto denominato “**Nuoro. Le periferie al centro della città**” ha messo a bando l'affidamento della gestione e realizzazione di :

- Laboratori sociali per il welfare di cortile, di vicinato e di quartiere
- Laboratori artistici e culturali
- Laboratori sportivi

e Laboratori di riqualificazione urbana in specifici spazi del Quartiere indicati dall'amministrazione comunale.

Elemento comune nella realizzazione del Progetto Palc è la partecipazione attiva dei cittadini alla vita della comunità, la promozione di sentimenti di condivisione e solidarietà, la costruzione di reti relazionali significative capaci di incrementare il benessere collettivo e la qualità della vita. I laboratori previsti costituiscono una prima sperimentazione di interventi che in futuro potrebbero essere replicati in tutta la città e che vedono la loro realizzazione in alcuni quartieri target interessati dagli interventi del **Piano delle Periferie**.

COS'È PALC?

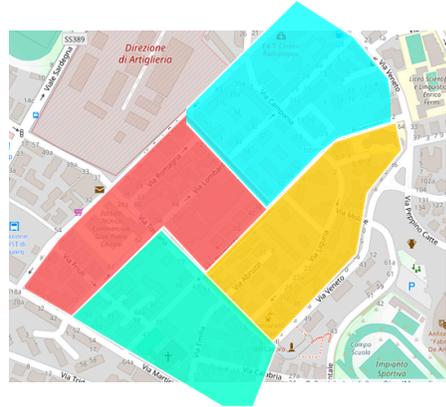
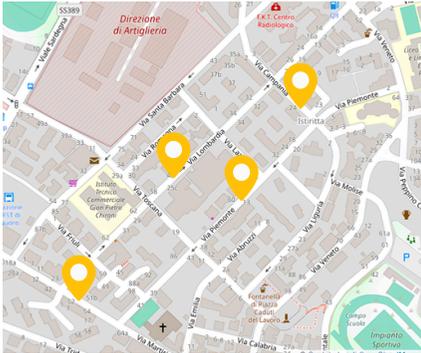
SERVIZI . PARTECIPAZIONE . CONDIVISIONE . BENESSERE .
CREATIVITÀ . SALUTE . SOLIDARIETÀ . ARTE . MUSICA .
COLLABORAZIONE . AUTOGESTIONE . PROTAGONISMO .

PALC (acronimo delle vie **P**iemonte, **A**bruzzo, **L**ombardia e **C**ampania) è il nome del Progetto con il quale **LARISO** si è aggiudicata l'ideazione e la gestione dei contenuti laboratoriali previsti dall'Avviso pubblico. L'intero progetto di rigenerazione urbana si basa sulla convinzione che il coinvolgimento dal basso e la co-progettazione delle attività e degli interventi pubblici sia momento imprescindibile e irrinunciabile nella gestione delle politiche sociali e del welfare di prossimità. Per promuovere l'idea-progetto, il suo sviluppo e favorire la partecipazione saranno pertanto organizzati momenti di incontro itineranti con musica, cinema, piccole performance teatrali, momenti di food street, animazione per gli adulti e ludici per bambini.

DOVE

Gli interventi saranno realizzati prioritariamente nella zona del **Quartiere Sacro Cuore** compresa tra le vie Campania, Piemonte, Abruzzo e Lombardia, negli spazi limitrofi, nelle aree verdi, nei vari cortili condominiali e di proprietà pubblica. Le attività saranno organizzate presso lo **SPAZIO PALC** (Via Lombardia-angolo Via Martiri della Libertà), lo Spazio Giovani (Via Calamida, 17), il Cesp (a Pratosardo) e altri luoghi di volta in volta individuati.





PALC

Laboratori di quartiere

CHI E' LARISO



Una **Cooperativa Sociale Onlus** di Nuoro che vanta una trentennale esperienza nella ideazione, progettazione e gestione di servizi e attività in ambito sociale, culturale, ambientale, educativo, ricreativo e formativo (attraverso la propria Agenzia accreditata). La longeva presenza sul territorio in cui opera ha consentito di coinvolgere migliaia di persone e riammagliare i nodi della rete con Enti, Scuole, ETS, cittadini comuni e Associazioni. Costituita da 11 soci lavoratori e oltre 80 collaboratori, dispone di due sedi operative (il **CESP** e lo **Spazio giovani**) dotate di aule attrezzate per la formazione, strumenti e mezzi che saranno messi a disposizione del Progetto.

I DESTINATARI

I destinatari diretti a cui il Progetto è rivolto sono i cittadini delle zone e quartieri individuati, con un'attenzione particolare a bambini, genitori, famiglie, anziani, persone con disabilità, soggetti fragili e vulnerabili; indirettamente ne beneficeranno, per effetto delle potenziali ricadute frutto della sperimentazione, tutti i cittadini di Nuoro che eventualmente chiederanno di essere coinvolti e di partecipare. In fase di candidatura il **Gruppo di lavoro** ha avuto modo di confrontarsi attraverso delle interviste informali con diversi abitanti del quartiere e di costruire un panel di persone tra musicisti, artisti, dirigenti scolastici, negozianti, educatori parrocchiali, sacerdoti, amministratori condominiali, capi scala, gestori di circoli culturali, parroco, rappresentante della Diocesi, funzionari dell'AREA- ex IACP, membri di Associazioni e Società che hanno espresso una personale valutazione sulle azioni previste e sulla loro aderenza ai bisogni reali delle persone abitanti il quartiere e conseguentemente dato la propria disponibilità a collaborare allo sviluppo del Progetto.



COME LAVOREREMO

Incontrandovi e ascoltandovi! Attraverso interventi di **animazione di comunità** incontreremo e coinvolgeremo gli abitanti del Quartiere a cui verrà assegnato un ruolo attivo per valorizzare le risorse e le competenze umane, artistiche e professionali presenti. Saranno messi a disposizione **3 Facilitatori** (Sebastiano, Danilo e Ivana) che faranno da ponte tra i cittadini, gli operatori e lo Staff di progetto e attraverso metodologie sperimentate quali il World Café, l'Open Space Technology (O.S.T.), Brainstorming e Focus Group, sapranno ascoltare le diverse esigenze e programmare le azioni laboratoriali. Le attività saranno pubblicizzate attraverso avvisi distribuiti nei condomini e tramite canali social, mailing list dedicate, stampa e TV locali.



SERVIZI E ATTIVITÀ

Welfare di prossimità

- ASILO CONDOMINIALE
- BANCA DEL TEMPO
- BADANTE DI CONDOMINIO
- PIEDIBUS

Arte e cultura

- SCRITTURA CREATIVA
- STREET ART E PITTURA MURARIA
- SCULTURA PUBBLICA
- ARTIGIANATO E DESIGN

Sport e salute

- FORMAZIONE PER ANIMATORE SPORTIVO
- GINNASTICA DI QUARTIERE
- SPORT E ALIMENTAZIONE

Riqualificazione urbana

- GIARDINAGGIO
- AGRICOLTURA URBANA E CIVICA
- RECUPERO E ARREDO URBANO
- SMART CITY E CITTA' SOSTENIBILE

Welfare di prossimità

Asilo condominiale, Banca del tempo, Badante di condominio e Piedibus, sono attività che rientrano tra quelle denominate Welfare di prossimità.

ASILO CONDOMINIALE

Sarà progettato in collaborazione con “Zerosei Planet” di Lugagnano di Sona (Verona), società leader a livello nazionale con 20 anni d’esperienza nella progettazione di asili nido, nidi familiari, progetti di “madre accogliente” in tutta la regione Veneto. Insieme cureremo la fase di implementazione, di consulenza e formativa. Abbiamo ipotizzato un servizio domiciliare tipo “Mamma accogliente”.

Il processo prevede: l’individuazione di un Gruppo di Famiglie di Riferimento che diventa protagonista e promotore del servizio educativo; l’individuazione di una abitazione familiare salubre, luminosa e idonea dove ospitare un gruppo di 3 o 4 bambini o (in alternativa) l’attivazione dell’educatore familiare che ruota tra le abitazioni del Quartiere e fungerà da supporto per le famiglie.

Sono previste attività di accompagnamento e collaterali: laboratori creativi (cartapesta, musica, cucina, giardinaggio, coding, discipline STEM) che coinvolgeranno genitori e figli; attività di scambio-prestito-donazione (culle, passeggini, abbigliamento etc.).



Lariso garantirà al G.d.R. il supporto costante della propria Équipe psico pedagogica per la individuazione del genitore/operatore idoneo cui affidare i bambini; per l'organizzazione delle attività di formazione e consulenza; per l'avvio dei 3 servizi nel Quartiere.

BANCA DEL TEMPO

Il laboratorio è co-progettato e supervisionato dalla ANBDT - Associazione Nazionale delle Banche del Tempo che da 15 anni rappresenta le BDT e effettua il coordinamento di varie regioni italiane (Emilia-Romagna, Lazio, Liguria, Lombardia, Piemonte, Sicilia, Veneto). Si tratta di un servizio di dare-avere basato su una rete di solidarietà vicendevole dove non esiste scambio in danaro ma di servizi (a titolo di esempio: compagnia, accompagnamento, spesa, aiuto scolastico, giardinaggio, piccola manutenzione domestica).

Lo "scambio" in senso lato non era estraneo al sistema delle relazioni

dei cittadini nuoresi. Ora se ne è perso il ricordo, ma tra i contadini del quartiere di Seuna vige la consuetudine de *s'azzudu torrau*. Prevediamo la costituzione su base volontaria di un Gruppo promotore, che sarà l'organismo che sovrintenderà tutti i passaggi relativi alla costituzione/implementazione della B.D.T. e parteciperà alla formazione per la progettazione e gestione del servizio.

BADANTE DI CONDOMINIO

Anche a Nuoro, così come nella maggior parte dei centri dell'interno, la tendenza demografica è stata segnata dal progressivo invecchiamento della popolazione. Il laboratorio prevede la selezione di 3 operatrici/operatori con esperienza da individuare nel Quartiere o attingendo dal Registro Comunale delle Assistenti familiari per attivare un servizio condominiale capace di ottimizzare le prestazioni, ridurre i costi e aggiungere presenza in loco e continuità.



PIEDIBUS SCOLASTICO

Si tratta di un servizio che agevola i genitori lavoratori, decongestiona il traffico e rende più autonomi i bambini in età scolare. Notoriamente definito come “autobus umano”, è formato da un gruppo di bambini in movimento, accompagnati da adulti, in un percorso prestabilito con capolinea e fermate in orari concordati. Lungo il tragitto casa–scuola i bambini sono in compagnia dei loro amici, apprendono la sicurezza stradale, imparano ad essere gradatamente indipendenti. Dove è stato organizzato ha anche avuto una funzione da deterrente per i fenomeni di bullismo nei confronti di bambini timidi, soli e senza supervisione di un adulto. Il servizio sarà promosso presso gli Istituti scolastici e le famiglie del Quartiere.



PIEDIBUS SENIOR

Si tratta di un intervento di comunità basato sull'approccio salutogenico, che mette in atto una pratica di mobilità dolce e al contempo promuove "buone relazioni con se stessi", con gli altri e con l'ambiente promuovendo uno stile di vita sano e coinvolgendo persone di età, etnia e condizione fisica diverse.

Le camminate potranno essere svolte in ambito sia urbano che extra urbano ed essere occasione di scoprire e riscoprire i tanti percorsi naturalistici non lontani dal centro abitato che la città offre (Nuraghe Tanca Manna, Badde Manna, Monte Ortobene, Colle di Sant'Onofrio, Pineta di Monte Gurtei e Funtana Buddia etc.) e approfondire grazie agli accompagnatori tematiche di natura storica, geologica, archeologica e naturalistica.



Arte e cultura

I Laboratori artistico-culturali si caratterizzeranno per il tratto espressivo-comunicativo comune, che sarà valorizzato attraverso la possibilità per i frequentanti di partecipare ad alcuni dei momenti formativi e di workshop programmati in ogni laboratorio specifico.



SCRITTURA CREATIVA

Il laboratorio è nato non solo con il preciso intento di approfondire la comprensione dei fondamenti della scrittura (strutture e tecniche narrative, sviluppo dei personaggi, creazione di ambientazioni coinvolgenti, generi letterari, etc.) ma anche per agevolare l'introspezione, sviluppare/stimolare la creatività, incoraggiare i partecipanti a esplorare e vedere il mondo con nuovi occhi e in modo originale. Saranno coinvolti nelle diverse attività: anziani, adulti, adolescenti e bambini. È prevista una performance conclusiva con un Reading pubblico nel periodo estivo.

STREET ART E PITTURA MURARIA

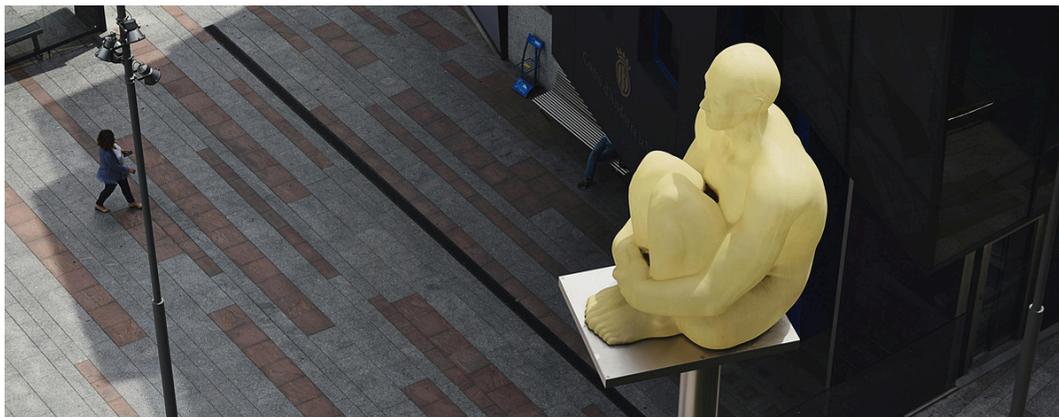
Il laboratorio ha diversi obiettivi e tra questi: avvicinare all'arte come modalità possibile ed alternativa di espressione di se stessi; stimolare la creatività, la fantasia attraverso la comunicazione emotiva e non verbale; avvicinare all'estetica del bello attraverso la progettazione ed esecuzione di interventi per valorizzare spazi comuni e per farli diventare (o tornare a essere) luoghi di socializzazione piacevoli che esprimono appartenenza per tutti. L'attività prevede l'organizzazione di 3 laboratori rivolti a ragazzi della fascia dai 12 ai 18 anni guidati nella realizzazione dei murales da artisti del territorio.



SCULTURA PUBBLICA

Con l'espressione "scultura pubblica" il mondo della produzione artistica ha posto le distanze dalla "scultura celebrativa", ovvero quella che nel corso dei secoli è sorta nelle piazze delle principali città per magnificare personaggi storici o altolocati. Al contrario la scultura pubblica ha inaugurato la tendenza a creare opere d'arte concepite per arricchire l'ambiente urbano o naturale, andare al di là del fatto estetico-visuale e per stimolare la riflessione, promuovere l'interazione sociale e contribuire alla formazione dell'identità culturale di una comunità, di una piazza e di un quartiere.

I cittadini impareranno le tecniche di scultura e contribuiranno alla prototipizzazione di una scultura/installazione; alla realizzazione dell'opera in materiale povero o di riciclo in cui l'artista e i partecipanti collaborano alla manifattura dell'opera d'arte e alla sua installazione nel luogo individuato di concerto con l'Amministrazione Comunale e i maggiori operatori artistici del territorio.



ARTIGIANATO E DESIGN

Il Laboratorio mira a costruire alleanze e partnership solide e strategiche tra professionalità diverse , provenienti da percorsi di studio differenti: architetti, artigiani, designer. Il progetto prevede l'organizzazione di corsi pratici e risorse per insegnare le tecniche artigianali tradizionali e moderne, nonché le metodologie di eco-design in uno spazio accessibile e attrezzato per artigiani, hobbisti locali, designer, per creare e mostrare le proprie opere; organizzare workshop, eventi e campagne educative; sensibilizzare la comunità sull'apporto che può dare l'incontro tra diversi professionisti alla riqualificazione/rigenerazione di un quartiere. Si esordirà con un workshop informativo/formativo rivolto a architetti, artigiani designer, urbanisti con un parterre di enti ed esperti prestigiosi. Seguiranno diversi percorsi teorico pratici aperti ai cittadini dedicati all'acquisizione di competenze specifiche ed esperienziali di hands-on per mettere a punto un prototipo, attivare la catena ideazione-, progettazione, la messa in opera di oggettistica, complementi d'arredo e di un prodotto patchwork a più mani da presentare alla Comunità.



Sport e salute

All'interno del laboratorio saranno sviluppate diverse attività: formazione, informazione, educazione alimentare, pratica sportiva

FORMAZIONE PER ANIMATORE SPORTIVO GIOVANILE

Per la progettazione del Corso di formazione per Animatore sportivo ci siamo avvalsi della collaborazione del Centro Regionale Sportivo Libertas Valle D'Aosta A.P.S. che è uno dei più accreditati a livello nazionale ed Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal Coni.

Il corso prevede un monte ore totale di 80 ore (lezioni in presenza, on line e tirocinio finale) rivolte a giovani interessati che intendano operare in modo professionale nel settore.

SPORT, ALIMENTAZIONE, GINNASTICA DI QUARTIERE

Prendendo a prestito la frase *“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute”*. (Ippocrate), intendiamo realizzare attività di ginnastica dolce, attività per prevenire le cardiopatie e l'insorgere per quanto possibile del diabete.

I laboratori prevedono l'organizzazione di attività ginnica all'aperto con il supporto di istruttori professionisti; la progettazione di un percorso sensoriale (con piante aromatiche) e di spazi opportunamente allestiti con attrezzi studiati per accompagnare

l'utilizzatore nel movimento corretto e in sicurezza. Oltre all'attività fisica sono previste Sessioni formative di Educazione alla Salute e al benessere in cui affrontare argomenti come la nutrizione, la gestione dello stress, l'importanza del sonno per i diversi target: bambini e adolescenti, adulti e anziani.



A sostegno delle attività del mangiar sano, verranno impiantate nei cortili interni del Quartiere: 2 cucine con forno da utilizzarsi per una

serie di eventi gastronomici ; 3 orti sinergici e 3 orti urbani. Questi ultimi interventi hanno la finalità didattica di coinvolgere anche le famiglie in piccole esperienze di coltivazione, raccolta e utilizzo a km 0 delle produzioni.



GIARDINAGGIO E AGRICOLTURA URBANA

Il laboratorio di Giardinaggio si sostanzia in attività pratiche e teoriche rivolte agli abitanti del Quartiere per progettare insieme e realizzare giardini ecosostenibili di piccole e medie dimensioni all'interno di spazi verdi esistenti indicati dall'Amministrazione comunale.

Il laboratorio di Agricoltura urbana e civica nasce con l'intento di riunire le famiglie in un progetto di riqualificazione di uno spazio abbandonato trasformandolo in luogo in cui incontrarsi e prendersi cura dei prodotti della terra (orto urbano). Il luogo riqualificato diventerà anche laboratorio didattico per la scuola primaria di riferimento del Quartiere.



RECUPERO E ARREDO URBANO

Il laboratorio di Arredo urbano si concretizza in un percorso teorico-pratico per apprendere le tecniche di progettazione e realizzazione di manufatti in legno (panchine, staccionate fioriere, cestini etc) da inserire in un progetto di riqualificazione.

Questa attività ha la finalità di promuovere, diffondere e favorire lo sviluppo di competenze manuali con il valore aggiunto di sviluppare e incoraggiare il riuso e riciclo, anche prevedendo il recupero e la ristrutturazione di quegli arredi urbani che per incuria e degrado, sono attualmente inutilizzati.



SMART CITY E CITTÀ SOSTENIBILE

Il laboratorio Smart city intende promuovere lo sviluppo di un processo partecipativo e di interazione tra Istituzioni, Imprese, Cittadini allo scopo di incentivare, supportare e stimolare la creazione e lo sviluppo di idee per il miglioramento della qualità della vita nel Quartiere e nella città, da proporre all'Amministrazione Comunale.

Il laboratorio Città Sostenibile promuove e incentiva nei cittadini l'attuazione di buone pratiche ambientali e li accompagna nella scelta di comportamenti e stili di vita responsabili rispettosi dell'ambiente oltre che economicamente più vantaggiosi.





... e ancora

MUSICA . PERFORMANCE TEATRALI . STREET FOOD .
GIOCHI DI GRUPPO E ATTIVITÀ CON I BAMBINI .
RASSEGNE CINEMATOGRAFICHE .
PASSEGGIATE ECOLOGICHE

CANDIDATURE E ISCRIZIONI

www.lariso.it

palc@lariso.it

Per informazioni

LARISO Cooperativa Sociale Onlus

0784232840





Venite a trovarci allo **Spazio PALC**
Via Lombardia angolo Via Martiri della Libertà