

Allegato Attività CSE 2018-2019

SOLDI

Quest'attività è nata da un'esigenza da parte del Comune di Cassina nel conteggiare le monete (dai 5 cent. fino ai 2€) recuperate dalla "Casa dell'acqua". Alcuni utenti partecipano al Lunedì mattina a questo conteggio. Dopo essersi recati a Cassina de' Pecchi a ritirare i soldi presso la "Casa dell'acqua", il compito dei partecipanti è quello di fare mucchietti da 100 monete per tipologia, senza necessariamente riconoscerne il valore, l'educatore infine aiuta ad imbustare le monete. Questa attività è anche un'occasione per dialogare, rilassarsi (ascoltando della musica in sottofondo) e interagire con il gruppo.

RICICLART

L'attività di Riciclart consiste in un laboratorio manuale nel quale si producono degli oggetti come bracciali, anelli, collane, orecchini e contenitori per confezionare i prodotti. Gli utenti, affiancati da un educatore e quando previsto anche da un volontario, utilizzano materiale riciclato (per esempio cialde del caffè, linguette delle lattine, tappi di sughero) e materiale decorativo per completare l'oggetto. Le finalità principali sono: la relazione tra le persone partecipanti, la manipolazione di differenti materiali, l'esercitare la coordinazione fino-motoria, capacità di attenzione e concentrazione, l'acquisire buone abitudini e comportamenti corretti nella raccolta differenziata, la comprensione del concetto di "riciclaggio".

RADIO

L'attività Radio si svolge sia presso la sede della Cooperativa che presso la sede di Radio Cernusco Stereo (RCS), nel Comune di Cernusco sul Naviglio. La puntata radio viene preparata tutti i Lunedì in Cooperativa; durante la preparazione vengono condivisi alcuni temi oppure preparati alcuni argomenti da portare all'interno della propria rubrica nella puntata radio (come ad esempio approfondimenti, ricette culinarie, etc.). L'attività è moderata dall'educatore che accompagna, aiuta e supporta le persone nello sviluppo dei temi, delle rubriche e anche nella conduzione della puntata. Oltre alle persone che fanno parte del Servizio CSE e che partecipano all'attività appena descritta, partecipano a Radio anche le persone che frequentano il Servizio di Formazione all'Autonomia (SFA).

L'attività fa parte di un progetto più ampio denominato "RadioAzioni" che coinvolge diverse Cooperative Sociali del territorio.

MUSICOTERAPIA

L'attività di musicoterapia si svolge una volta la settimana in piccolo gruppo con un musicoterapeuta; consiste nell'utilizzo della musica e/o degli elementi musicali (suono, ritmo, melodia e armonia) in un processo atto a facilitare e favorire la comunicazione, la relazione, l'apprendimento, la motricità, l'espressione, l'organizzazione e altri rilevanti obiettivi terapeutici al fine di soddisfare le necessità fisiche, emozionali, mentali, sociali e cognitive; è un laboratorio dove si suona, si canta, si gioca con la musica, con gli strumenti musicali e con il corpo.

KARAOKE

L'attività è pensata come momento di rilassamento e viene svolta il Lunedì pomeriggio. Con il gruppo sono state condivise alcune regole (come ad es. quelle del rispetto del proprio turno, non alzarsi dal proprio posto) e la possibilità per ciascuno di ascoltare, cantare, tenere il ritmo delle

canzoni. Ogni persona sceglie, da sola o con il supporto dell'educatore o di un altro partecipante, la canzone da ascoltare. Le canzoni vengono cercate con il computer e se è possibile viene mostrato il video della canzone al gruppo. C'è la possibilità, per chi lo desidera di cercare in autonomia (con la supervisione dell'educatore) la canzone da ascoltare sul portale YouTube. Una variante dell'attività, adottata in itinere, è rappresentata dalla possibilità di partecipare ad un gioco musicale a squadre dove ciascun partecipante ha il compito, collaborando con gli altri, di provare a riconoscere il più velocemente possibile le canzoni proposte in modo da far guadagnare punti alla propria squadra.

ATTIVITA' DOMESTICA

L'attività, che si svolge in piccolo gruppo con un educatore, coinvolge i partecipanti in alcune mansioni pratiche legate alla quotidianità: rifornimento di scorte negli armadi (carta igienica, carta mani, tovagliette, tovaglioli, etc.); controllo e sistemazione della frutta; rifornimento carta igienica e sapone liquido nei dispenser dei bagni; rifornimento detersivi.

NEWS E NEWS SPORTIVE

L'attività di news è articolata in due momenti. Il primo riguarda la raccolta di notizie sportive, partendo dal calcio e altri sport. Potranno essere notizie, resoconti, gossip a livello nazionale ma anche a livello locale. Si proveranno a fare uscite sul territorio al fine di conoscere le realtà locali attraverso interviste costruite ad hoc.

Il secondo momento comprenderà una serie di attività sempre legate alla raccolta di notizie inerenti la quotidianità del nostro Servizio, della Cooperativa e di altre realtà locali (es. associazioni). Il tutto sarà illustrato attraverso l'uscita di un breve giornalino.

Gli obiettivi sono diversi, quali: mostrare la quotidianità delle persone che vivono il Servizio e la Cooperativa; favorire e sviluppare le occasioni di condivisione, dialogo e ascolto fra tutti i componenti della Redazione, portando avanti un lavoro di squadra; dare evidenza e testimonianza del lavoro fatto nel proprio Servizio/Cooperativa attraverso lo sguardo degli utenti.

TEATRODANZA

Il progetto di quest'attività è quello di coinvolgere i partecipanti in un lavoro che veda protagonisti il loro corpo, i loro sensi e le loro emozioni, attraverso l'ausilio della musica. Gli obiettivi di quest'attività sono: gestione dello spazio, stimolazione sensoriale e dell'immaginario, interrelazione attraverso la gestualità, ascolto e movimento coordinato. In quest'attività si impara a gestire il suono e il silenzio, il movimento nello spazio anche in relazione agli altri, associando dei movimenti a diversi suoni, a sensazioni, a pensieri e a situazioni immaginarie. Tutti gli obiettivi sono perseguiti tramite l'improvvisazione e piccole danze per mezzo delle quali ci si muoverà insieme nello spazio unitamente anche all'utilizzo della voce. Molto viene lasciato alla creatività e all'improvvisazione lasciando libero l'immaginario interiore attraverso la riproduzione di suoni, gesti e movimenti, anche coordinati tra loro.

L'attività è condotta da una specialista esterna affiancata da un'educatrice dell'équipe CSE.

ORTO

L'attività di Orto che si svolge con un volontario e due educatrici ha come obiettivo quello di accrescere la propria autostima prendendosi cura degli ortaggi tramite piccole mansioni. L'attività si svolgerà inizialmente in Cooperativa dove il gruppo lavorerà al tavolo utilizzando semi e bulbi che verranno piantati nei vasetti. Ogni componente dovrà prendersi cura dei vasetti bagnandoli secondo le indicazioni lasciate dal volontario. Una volta che dai vasetti inizieranno a crescere le piantine, il gruppo svolgerà l'attività spostandosi nel giardino della Cooperativa, al ComunOrto di Carugate e nel giardino della Ludoteca di Cassina de' Pecchi (sede dello SFA2) per travasare i vasetti

nella terra e proseguire l'attività prendendosi cura, mediante diverse tecniche delle piantine che cresceranno.

Alcune delle mansioni che si svolgono durante l'attività di orto sono: setaccio del terriccio per ricavare l'argilla, semina, travaso, trapianto dal vaso alla zolla di terra e potatura delle piante.

Ai partecipanti verranno date nel corso dell'anno, quando possibile, le verdure che coltiveranno.

GIOCO DI SQUADRA

L'attività prevede la partecipazione in squadre o singolarmente a giochi proposti di volta in volta, scelti insieme o programmati dalle persone partecipanti. Le finalità sono: l'allenamento relativo al rispetto delle regole (es. seguire la turnazione, mantenere un comportamento consono, che non sia fonte di disturbo per il gruppo e che non renda difficoltoso lo svolgimento del gioco, ecc.), relazionarsi con i compagni, volontari ed educatori, allenare attenzione, concentrazione, memoria, immaginazione, creatività e abilità di letto scrittura.

L'attività di gioco consente inoltre, divertendosi, di lavorare nella direzione dell'acquisizione di competenze quali quelle comunicative, di utilizzo dei ruoli, di generare una cultura di squadra con riferimento ad obiettivi comuni (es. guadagnare punti) e di valutazione.

SUPPORTO ORGANIZZATIVO

L'attività si svolge in un piccolo gruppo con un educatore e prevede l'occuparsi di aspetti organizzativi legati alla quotidianità quali ad esempio: fare fotocopie, preparare avvisi e documenti a pc e stamparli, sistemare il faldone degli avvisi archiviandoli o buttandoli, costruire i calendari e i turni delle attività, scrivere mail, ordinare l'archivio, scrivere informazioni organizzative sull'agenda del Servizio. Alcune mansioni sono svolte individualmente, altre in collaborazione con l'educatore e/o con un compagno.

GINNASTICA DOLCE-YOGA

L'attività di Ginnastica Dolce è pensata non per fini agonistici né prettamente ludici bensì si pone diversi obiettivi, relativi sia all'aspetto "fisico" che all'aspetto "sociale/relazionale". Tale attività si pone diversi obiettivi quali: migliorare la coordinazione e le capacità motorie e sensoriali (come ad esempio il "controllo della propria forza" e il "muoversi nello spazio"); incrementare le capacità di resistenza a "fatica" e "concentrazione". Importante obiettivo riguarda lo sviluppare e promuovere la socializzazione e il rapporto con l'*altro*, promuovendo il "*rispetto dell'altro*" attraverso l'attesa (del proprio turno) e il "non arrecare disturbo" all'attività svolta dal gruppo.

Il momento successivo dell'attività (ultima mezz'ora: Yoga) è uno spazio di benessere, successivo alla ginnastica, nel quale i partecipanti sperimentano la possibilità di eseguire alcune semplici posizioni Yoga, tecniche di respirazione, esercizi di automassaggio e di rilassamento in un clima di rispetto delle possibilità del proprio corpo, di accettazione dei propri limiti, di cura del proprio corpo e di quello dell'altro.

ATTIVITA' MOTORIE (PALESTRA E PISCINA)

Un piccolo gruppo partecipa una volta la settimana ad un corso di nuoto aperto al pubblico presso la piscina di Pessano con Bornago. L'attività in acqua è preceduta da 20 minuti di ginnastica in acqua. L'attività è tenuta da istruttori specializzati; l'educatore attende e osserva all'esterno della vasca intervenendo solo in caso di necessità e supporta le persone nel momento dello spogliatoio.

Un altro gruppo svolge l'attività di palestra presso la "Pro forma" di Carugate una mattina la settimana frequentando la sala attrezzi; tutti hanno una scheda personale e sono seguiti dagli istruttori; gli educatori supervisionano le persone presenti supportando gli stessi istruttori in caso di necessità.

GRUPPO MANUTENZIONE

L'attività prevede semplici lavori di manutenzione degli ambienti della Cooperativa con la collaborazione di un piccolo gruppo di persone che frequentano il servizio CSE. Ciascun membro del gruppo può contribuire secondo le proprie possibilità a migliorare gli spazi della Cooperativa, aggiustare eventuali guasti, sistemare i materiali etc. Le finalità sono: cercare di mantenere in buono stato gli ambienti che viviamo tutti i giorni, imparare alcune piccole mansioni spendibili in vari ambiti della quotidianità, relazionarsi con i compagni nelle varie mansioni e aiutarsi reciprocamente.

BAR CICLOSTAZIONE

Nell'attività presso il Bar della Ciclostazione di Melzo le persone collaborano alla gestione del bar svolgendo diverse mansioni che verranno concordate con l'educatore presente e i baristi (es. servizio ai tavoli, pulizia, riordino e rifornimento degli scaffali etc.). Nello specifico, il Servizio CSE effettua l'attività il Lunedì pomeriggio. Importante sottolineare la valenza relazionale che caratterizza quest'attività durante la quale i partecipanti avranno la possibilità di incontrare e relazionarsi con diverse tipologie di clienti che di volta in volta usufruiranno dei servizi forniti dalla Ciclostazione.

GRUPPO CAMMINATA

Camminare è fonte di benessere fisico e mentale e farlo in gruppo è occasione anche di relazione e scambio.

In piccolo gruppo con un educatore, una volta la settimana, si fanno brevi percorsi a piedi preferibilmente all'aperto, scegliendo il luogo e l'itinerario tra proposte fatte dall'educatore e dai partecipanti.

TOUR OPERATOR

L'attività ha l'obiettivo di sensibilizzare gli utenti alla condivisione di esperienze, vissuti e pareri personali, cercando di sviluppare la competenza nella gestione delle relazioni con gli altri e la competenza nel trasmettere ad altre persone esterne alla Cooperativa i propri racconti.

Le persone che partecipano all'attività lavorano su questi aspetti:

- Descrivere i propri Comuni, i posti visti e visitati durante le vacanze, le uscite, le gite (sia organizzate dal Servizio che non), in modo soggettivo e mostrando cosa c'è di bello e cosa è piaciuto di più. La descrizione non vuole quindi essere oggettiva e "pratica" di un territorio, Comune o posti visti e visitati.
- Cercare con l'ausilio del pc possibili mete per le uscite di Servizio, descrivendo il luogo proposto, proponendo anche possibili itinerari (es.: adoperando la piantina del Parco delle Cornelle, creare un itinerario degli animali da vedere)
- Cercare dei luoghi da poter visitare (es.: al Castello di Trucuzzano), uscire a vederli e fotografarli
- "Tripadvisor": creare una rubrica nella quale si dà un "giudizio" sui posti visitati, i ristoranti, bar, ecc. Si prevede anche di creare una sorta di valutazione con dei simboli (es.: ●●●○ ; ☐ ☐)

ALLENAMENTI SCALCIAMOCI

Si tratta di un'attività che vede coinvolti sia CSE che SFA2 in previsione del Torneo "Scalciamoci". L'attività viene svolta il Giovedì mattina (dalle 9.30 alle 11.30 circa) presso la tensostruttura di Cassina – via Trento/Trieste. Una prima fase dell'attività prevede la cura della forma fisica mediante attività di riscaldamento e stretching; gli allenamenti prenderanno poi uno stampo più "calcistico" man mano che si avvicinerà la data d'inizio del Torneo fra Cooperative Sociali del territorio.

CICLOFFICINA

L'attività di Ciclofficina è pensata per far acquisire delle minime capacità pratiche sulle modalità di riparazione delle biciclette ad un gruppo di utenti della Cooperativa; a questo va aggiunta l'idea di creare uno spazio dove le persone partecipanti, i volontari e gli educatori si possano scambiare capacità tecniche, consigli e soprattutto relazioni. La Ciclofficina è aperta al pubblico come luogo dove poter riparare la propria bicicletta o trovarne una usata. Negli orari di apertura della Cooperativa è possibile portare biciclette da riparare presso la nostra sede e ritirarle appena pronte. Nel periodo invernale l'attività viene svolta presso la sede del CSE mentre, in quello primaverile ed autunnale presso la Ciclostazione di Melzo.

BOTTEGA DEL MONDO

L'attività si svolge presso il negozio del commercio equo solidale di Gorgonzola il Venerdì mattina. A turno, secondo un calendario previsto sulla base del numero dei partecipanti, due persone frequentanti la Cooperativa e un educatore, si recano presso il negozio e si occupano della sua apertura e gestione durante la mattinata. In quest'attività ci si occupa della vendita dei prodotti, sistemazione e rifornimento scaffali, pulizia dell'ambiente, etc. Particolare rilevanza riveste l'aspetto d'interazione coi clienti e con la volontaria presente in Bottega.

GIOCO DI TESTA

L'attività prevede l'utilizzo di giochi che permettano ad ogni singolo componente di esercitare memoria, concentrazione, capacità di trovare soluzioni e di collaborare con il resto della squadra (qualora il gioco lo preveda), di allenarsi al rispetto delle regole e della turnazione.

GRUPPO SOFT / SPESA

Momenti nel programma settimanale nei quali le attività proposte vengono definite di volta in volta e viene lasciata alle persone la possibilità di scegliere tra diverse opzioni, (inclusa quella di gestire in autonomia come trascorrere il tempo a disposizione) Solitamente le opzioni sono: colorare, leggere quotidiani e riviste, fare un gioco di società, collaborare con l'educatore presente allo svolgimento di mansioni varie (es. sistemazione ambiente, preparazione materiale per eventi, piccole attività artigianali), piccoli lavori artistici e/o artigianali, uscita sul territorio, utilizzo del computer per ascoltare musica o fare ricerche. Questi momenti possono altresì diventare occasioni di chiacchiera e confronto su tematiche, ricordi e/o vissuti portati dalle persone stesse.

In questi momenti è inoltre prevista la possibilità di prevedere delle uscite al supermercato finalizzate all'acquisto di materiale necessario in cooperativa (la "lista spesa" viene creata, anche con la collaborazione delle persone che frequentano la Cooperativa, segnando di volta in volta alla lavagna della sala da pranzo le cose che terminano).

LABORATORI COI VOLONTARI

Il Mercoledì pomeriggio un gruppo di volontari gestisce due proposte tra le quali sono suddivise le persone che frequentano il Servizio: un'attività di laboratorio artistico - artigianale e una di gioco e ascolto musica. Il pomeriggio coi volontari è un momento piacevole, atteso e ricercato dalle persone che frequentano la Cooperativa poiché riveste un'importante occasione di dialogo e relazione che, permette a tutti di mettere in pratica ed esercitare le competenze acquisite (soprattutto relazionali e comunicative) senza la mediazione degli educatori che rimangono a disposizione ed intervengono unicamente laddove se ne presenti la necessità.

MAKE UP

Si tratta di un'attività proposta il Giovedì pomeriggio al gruppo delle donne finalizzata all'implementazione delle competenze nella cura di sé in un contesto di chiacchiera e condivisione di proprie esperienze e vissuti.

L'attività si propone di creare un clima piacevole, non giudicante, nel quale le persone coinvolte possano sperimentare la percezione di appartenenza al gruppo e l'accettazione/il rispetto degli altrui punti di vista.

Una prima parte del lavoro verterà sullo stimolare le persone coinvolte a condividere il proprio punto di vista circa la cura di sé e la propria concezione dell'essere donna. Attraverso l'ausilio di video verrà stimolato il dialogo e il confronto tra le partecipanti. Nel corso dell'anno, a seconda della direzione che il gruppo stesso vorrà far prendere al lavoro insieme, si potranno organizzare uscite sul territorio per conoscere alcune realtà che si occupano di cura della persona (es. profumerie ed estetiste), si potranno fare acquisti personali legati alla cura di sé, si visioneranno dei tutorial per conoscere diversi prodotti e tecniche, si potranno richiedere, qualora interessate, suggerimenti per il trucco a personale qualificato e potremo insieme cimentarci in sperimentazioni pratiche. Il ruolo delle educatrici non vuole essere quello di "esperte" ma quello di facilitatrici della comunicazione e gestione del gruppo; sarà il gruppo stesso a scegliere come sviluppare la proposta (certamente pensata secondo specifici obiettivi che possono, però, essere raggiunti mediante differenti strategie ed azioni).

FOTO

In questa attività proposta ad un piccolo gruppo il Martedì mattina ci si occupa di fotografare attività, iniziative e momenti della vita del servizio, riportare queste foto e quelle scattate da altri sull'hard disk catalogandole al fine di avere materiale pronto in caso di necessità e poter creare presentazioni in power point per eventuali iniziative. Verranno create anche delle cartelle individuali nelle quali raccogliere foto che documentino esperienze fatte dalle singole persone che frequentano il Servizio.

ELETTRONICA

Si tratta di un'attività gestita da un volontario che viene proposta il Martedì mattina a due persone che frequentano il Servizio all'interno della quale ci si occupa di effettuare piccole riparazioni di strumenti meccanici ed elettronici. Quest'attività permette in particolare ad una persona del Servizio di spendere le conoscenze acquisite durante le Scuole Superiori mettendole a disposizione di altri.

FILM

Da Febbraio a Giugno il Mercoledì mattina un gruppo sceglierà, visionerà un film o telefilm, e poi si confronterà su quanto visto.

All'interno della cornice piacevole e rilassante relativa alla visione del film, nelle diverse fasi dell'attività (scelta del film, visione, confronto), ci si propone di allenare la capacità di scelta, le competenze comunicative e relazionali (capacità di ascolto, confronto e accettazione dei punti di vista altrui ma anche capacità di esprimere il proprio parere in maniera sufficientemente chiara in modo da essere comprensibile al resto del gruppo), competenza di riferirsi all'obiettivo, attenzione e capacità di rielaborazione di quanto visto.