

intrecci virtuosi tra salute mentale e cultura

ESPL

ORA

ZIO

NI

dal 15 ottobre 2020
all'11 marzo 2021
a Rovereto

Esplorazioni è un insieme di dieci laboratori gratuiti, in cui un gruppo *poliedrico* di dieci partecipanti è accompagnato in un percorso di consapevolezza e crescita personale a partire dagli stimoli offerti da una varietà di pratiche culturali e artistiche – dalla pittura alla sound art, dalla meditazione alla performance di danza. Esplorazioni è anche un esperimento di costruzione di una nuova rete locale di partner che a vario titolo condividono la visione del benessere e della salute mentale come un bene comune da tutelare e promuovere a partire dalla ricchezza culturale, associativa e ambientale del nostro territorio.

I **laboratori** saranno uno spazio per favorire, attraverso diversi stimoli espressivi, artistici e sensoriali, un modo originale di stare bene assieme in un contesto accogliente, aperto al dialogo e alla sperimentazione. Avranno cadenza bisettimanale, una durata di massimo quattro ore e potranno parteciparvi con continuità dieci persone: gli incontri saranno tenuti da *espert* attiv** in vari ambiti culturali e a tutti saranno presenti *facilitatrici* e *facilitatori* qualificati.

**gio 15
ottobre**
15:00-17:00

Art Cafè
Caffetteria del Mart
corso Bettini 43

Area educazione Mart e Associazione La Macchia

Si tratta del primo incontro del percorso laboratoriale e si terrà in uno spazio accogliente e adeguato a potersi conoscere attraverso la pratica dell'ascolto attivo e una prima attività manuale e dialogica. La caffetteria del Mart è un luogo di incontro fra il territorio e il museo, che mescola suggestioni ed elementi dei due contesti, adatto per creare sintonia e stabilire un primo contatto tra tutti i partecipanti e i partner. È uno spazio dall'atmosfera informale e rilassata, anche data dagli arredi, che

costituiscono una selezione di pezzi iconici che identificano la grande storia del design italiano. Nell'ultima parte dell'incontro l'Associazione La Macchia faciliterà un laboratorio manuale in cui tutti i partecipanti creeranno un quaderno personale dove raccogliere impressioni, appunti e materiali durante gli appuntamenti successivi. L'attività del fare fungerà anche da "rompighiaccio" e stimolerà uno scambio informale e non preordinato fra tutti i presenti.

**sab 31
ottobre**
14:30-17:30

Acquerello en plein air
Centro storico di Rovereto

Associazione Officinadarte

Officinadarte, attraverso la pratica dell'acquerello all'aperto, crea momenti di relazione e confronto collettivo. Il laboratorio sarà all'aperto, con una passeggiata urbana nel centro storico di Rovereto.

Uno dei focus è il contatto con l'ambiente, con la percezione dello spazio, il contatto umano casuale e l'imprevedibilità di muoversi in esso, avvicinandosi alla pittura come mezzo per esprimere ciò che si osserva, tradotto in modo personale.

I partecipanti vengono accompagnati alla conoscenza degli acquerelli, dei pennelli e del loro uso. Si creeranno collegamenti visivi a impressioni personali, che si tradurranno in performance pittoriche, libere e rilassanti.

**gio 12
novembre**
14:30-16:30

Conoscere la Collezione permanente del Mart
Mart
corso Bettini 43

Area educazione Mart

Passeggiata nelle sale espositive del Mart, in particolare nelle sale della Permanente con breve presentazione delle opere della Collezione.

A conclusione saranno proposte ai partecipanti 4 opere, su cui non sono state fornite spiegazioni particolari; ognuno dovrà scegliere istintivamente una di queste, con cui sente una particolare affinità e presentarla al resto del gruppo.

Questo permette una narrazione personale e libera, lasciandosi semplicemente suggestionare ed emozionare dai colori, dai disegni o dalle forme per raccontare come vediamo e interpretiamo il quadro.

**lun 23
novembre**
14:30-18:00

Corpi Fuori Posto
Smart Lab
viale Trento 47

Collettivo Azioni Fuori Posto

Il collettivo di danza Azioni fuori Posto curerà un incontro incentrato sul movimento attraverso alcuni esercizi di esplorazione, accessibili a tutti i corpi. Tema centrale sarà l'empatia, intesa come strumento di indagine su sé stessi e sugli altri attraverso i sensi.

Le pratiche empatiche, la comunicazione, gli scambi sociali, incoraggiano l'accoglienza della diversità, facilitano la cooperazione in ogni ambiente, anche lavorativo.

Saranno proposte delle pratiche fisiche che partano dai sensi, dall'isolamento o dalla combinazione di questi, in un percorso che non metta necessariamente la vista al primo posto, come senso privilegiato, ma che piuttosto dia la possibilità di esplorare il proprio corpo, il corpo degli altri, gli spazi in cui questi corpi interagiscono, mettendo in discussione le proprie abitudini.

**gio 10
dicembre**
14:30-16:30

Mindfulness al Museo. L'arte del benessere
Mart
corso Bettini 43

Area educazione Mart

Il segreto per stare bene, psicologicamente e fisicamente, è racchiuso nella parola "mindfulness" = "consapevolezza, attenzione piena": al momento presente, al "qui e ora".

Mindfulness è un atteggiamento meditativo che ci coinvolge nell'essere consapevoli dei nostri pensieri, sentimenti ed emozioni e di ciò che ci circonda, momento per momento e senza giudizio.

Mindfulness è una pratica che di solito non è associata ai musei, ma forse dovrebbe esserlo. Non solo può aiutarci a rasserenare e concentrare la mente, ma può anche aiutarci a vedere in modo più chiaro e creativo!

**sab 16
gennaio**
15:30-17:30

Musica latente in natura
Smart Lab
viale Trento 47

Christian Marchi

Già fonico in ambito teatrale e operatore sonoro in seno a molteplici esperienze audiovisive, Christian Marchi proporrà una sessione di ascolto spazializzata presso l'auditorium di Smart Lab. I partecipanti saranno immersi in una serie concertata di registrazioni ambientali originali realizzate ad hoc per Esplorazioni.

Lo scopo è il veicolare un'esperienza coinvolgente, rilassante e meditativa, che vorrebbe contribuire a sviluppare

e rinnovare una coscienza acustica del mondo che ci circonda, portando all'attenzione dell'ascoltatore una musica rivelata, sempre sonante in natura. Di questa musica latente, potente e delicata nel contempo, quindi fragile, è necessario accorgersi in quanto specchio acustico delle sue sorgenti in pericolo. Una dimensione della quale prendersi cura, considerandola tesoro della collettività.

**gio 28
gennaio**
14:30-16:30

Libri viventi si raccontano
La Foresta
piazzale Orsi 15

Cooperativa sociale La Rondine

Le biblioteche viventi, nate nei paesi nordici come strumento di dialogo interculturale, propongono un'esperienza culturale con l'obiettivo di abbattere ogni forma di pregiudizio e di stigma attraverso il dialogo e il confronto: come ogni biblioteca classica, si compongono di libri, cataloghi, spazi.

I libri sono persone in carne e ossa con un "titolo" che rimanda alla propria esperienza di vita rielaborata in modo da potere essere condivisa con un lettore o una lettrice attraverso

una conversazione di circa trenta minuti. Le letture delle biblioteche viventi possono essere allestite in spazi culturali istituzionali come anche in luoghi informali.

La biblioteca vivente della Cooperativa La Rondine di Brescia è specializzata sui temi della salute mentale e dello stigma a essa collegato. Parteciperà attraverso il coinvolgimento di quattro "Libri viventi", che condivideranno con il gruppo le loro esperienze, e un facilitatore esperto.

**gio 11
febbraio**
14:30-18:00

Comunicazione non verbale - intersoggettività e ascolto
La Foresta
piazzale Orsi 15

Associazione Teatro 19

Si tratta di un laboratorio esperienziale condotto dall'attrice e regista Francesca Mainetti dell'Associazione Teatro 19. Utilizzando come strumento alcune tecniche teatrali che sono contemporaneamente alla base del lavoro dell'attrice e anche dell'agire intersoggettivo, saranno messe in gioco le potenzialità comunicative di tutti i partecipanti. Verrà fatta

esperienza pratica e favorita una riflessione sui seguenti aspetti:

1. Non si può non comunicare: la comunicazione non verbale.
2. Il corpo come strumento della comunicazione: postura, azione, voce.
3. Azione-reazione. Ascolto di sé e dell'altro nella relazione.

**gio 25
febbraio**
14:30-17:00

Un viaggio nel quotidiano Centro storico di Rovereto

Associazioni Brave New Alps e La Macchia

Le associazioni La Foresta e La Macchia propongono una passeggiata attraverso il centro storico di Rovereto per scoprire alcuni tratti particolari di questo ambiente urbano carico di suggestioni. I partecipanti saranno accompagnati da due guide in grado di fornire informazioni e punti di vista differenti.

Fabio Franz coinvolgerà i visitatori in un'indagine "psicogeografica" sensoriale e affettiva del contesto urbano mentre Tommaso Baldo

racconterà come la città sia stata attraversata dalla Storia e quali storie in essa ancora si nascondano.

gio 11 marzo
14:30-17:00

Impastiamo futuri desiderabili La Foresta piazzale Orsi 15

Forno Vagabondo - forno sociale itinerante

L'ultimo appuntamento del percorso vedrà il coinvolgimento del progetto di forno sociale itinerante Forno Vagabondo per un laboratorio incentrato sui sensi del gusto e dell'olfatto.

Le attività del Forno sono un'occasione di incontro, scambio e sperimentazione che vogliono far "fermentare" una rete di comunità che avvicini le persone a tematiche come la sostenibilità, la biodiversità e la cura del territorio, attraverso la

pratica della panificazione conviviale. I partecipanti, dunque, saranno coinvolti nel fare panini, focacce o pizze e l'attività di panificazione farà da motore/catalizzatore per l'intreccio e il rafforzamento di legami sociali.

WHAT NEXT?

22 aprile 2021
14:30-17:30

La Foresta
piazzale Orsi 15

La Foresta e Eurac Research

Esplorazioni si concluderà con un incontro facilitato con tecniche del co-design, che coinvolgerà i partner del progetto, referenti di Caritro, enti pubblici del territorio e chi altro vorrà partecipare per immaginare iniziative e sperimentazioni future a partire dai risultati ottenuti.

Il workshop sarà facilitato dalla Foresta insieme a Eurac Research.

INFO

ciao@laforesta.net
laforesta.net/esplorazioni

Esplorazioni è una collaborazione tra:

Associazione La Foresta
Accademia di comunità

Associazione
La Macchia

Associazione
Officinadarte

Centro di Salute Mentale
di Rovereto / Azienda
Provinciale per i Servizi
Sanitari

Cooperativa sociale
Gruppo 78

Cooperativa sociale
Smart

Mart - Museo di
Arte Moderna e
Contemporanea di
Trento e Rovereto

Servizio Politiche Sociali,
Comune di Rovereto

Servizio Socio
Assistenziale, Comunità
della Vallagarina

L'iniziativa è stata realizzata con il contributo di:

Fondazione Cassa di
Risparmio di Trento e
Rovereto



LA
FORESTA



Comune di Rovereto



Mart
Museo di arte
moderna e contemporanea
di Trento e Rovereto



SMART LAB
CENTRO GIOVANI



Officina d'Arte



