



DI SANA E ROBUSTA EMOZIONE: I LABORATORI DEL CONSULTORIO DIOCESANO

Laboratori per adolescenti per promuovere life skill e benessere

Le life skills, o competenze psicosociali, sono capacità individuali, sociali e relazionali che permettono agli individui di affrontare efficacemente le esigenze e i cambiamenti della vita quotidiana.

Allenare negli adolescenti queste abilità equivale a permettere loro di avere a disposizione strumenti, competenze, autostima e senso di efficacia sufficienti per affrontare periodi critici o fasi di fragilità.

I laboratori che il Consultorio familiare diocesano Insieme organizza durante l'anno per adolescenti sono finalizzati proprio a ciò: **prevenire lo sviluppo di disagio e promuovere il benessere.**

I laboratori creativi sono attivi in Consultorio dal 2018, organizzati secondo una formula che permette da un lato di sperimentare nuovi linguaggi artistico-espressivi, dall'altro intessere buone relazioni tra pari. In adolescenza è infatti fondamentale sentirsi parte di un gruppo e costruire dei legami con i coetanei, perché anche in questo modo ogni ragazzo costruisce la propria identità e i propri valori.

Con questi obiettivi per gli ultimi mesi del 2023, il Consultorio propone e avvia due esperienze specifiche: da una parte l'ormai tradizionale e apprezzato laboratorio di teatro, dall'altra una nuova esperienza che desidera agire sulla prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare.

LABORATORIO DI TEATRO ESPRESSO: l'occasione giusta per mettersi in gioco nelle relazioni con i pari

Il Laboratorio di teatro espresso prenderà avvio lunedì 9 ottobre e terminerà dopo 10 incontri il 18 di dicembre. La formula è ormai ben oliata: **guidato dall'insegnante teatrale Cristian Raglio e dalla psicologa psicoterapeuta dott.ssa Chiara Maccalli**, il laboratorio desidera essere uno spazio per apprendere divertenti ed efficaci tecniche teatrali all'interno di un contesto di gruppo positivo e valorizzante per ognuno. Nel percorso verranno proposti giochi individuali e di gruppo, esercizi di gestione dello spazio, si lavorerà con la gestualità, l'espressività, la mimica e la voce, allenando abilità sociali e di gestione delle emozioni. L'obiettivo è quindi duplice perché **il gruppo permette di apprendere strumenti sia da giocare in ambito teatrale sia da spendere nelle relazioni quotidiane.**

Per saperne di più è possibile partecipare alla presentazione del laboratorio lunedì 18 settembre alle ore 18.30 presso il Consultorio familiare diocesano Insieme in via Carlo Urbino 23 a Crema.

Per informazioni o iscrizioni è possibile contattare la dott.ssa Chiara Maccalli via Whatsapp al numero 3703104334.

IO VEDO ME: un gruppo promosso dal Rotaract Terre Cremasche per sostenere le adolescenti nell'amore verso sé stesse e nella prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare

L'influenza dei mass media può portare gli adolescenti a interiorizzare modelli di bellezza fisica, con conseguente insoddisfazione per il proprio corpo quando non sono in grado di adattarsi a questi modelli. Un'immagine distorta del "corpo ideale" associata a un sentimento di insoddisfazione con sé stessi può portare a abitudini alimentari disordinate, compromettendo la salute degli adolescenti.

È a partire da queste consapevolezza e grazie alla collaborazione con **la consulente d'immagine Nicole Coffani e la psicologa dott.ssa Eleonora Spadari** che il Consultorio sceglie di avviare un gruppo per adolescenti dedicato al mondo femminile e alla promozione di **un atteggiamento amorevole e gentile verso sé stesse.**

Il percorso desidera essere un viaggio alla scoperta di sé attraverso il proprio corpo. Nel corso dei 5 incontri le ragazze saranno accompagnate a riconoscere i propri punti di forza, a coltivare la propria autostima costruendo nuove lenti attraverso cui guardare sé stesse.

"Spesso il nostro specchio interiore necessita di essere ripulito da quello strato di insicurezza e senso di inadeguatezza che lo rende opaco", spiegano Nicole e Eleonora che guideranno i partecipanti proponendo attività in gruppo su body shape, facial shape, giochi di ruolo e molto altro, restituendo alle ragazze un'immagine inedita di sé stesse.

Il gruppo si terrà il giovedì dalle 15 alle 17 presso il Consultorio familiare diocesano Insieme in via Carlo Urbino 23 a Crema, a partire da giovedì 19 ottobre 2023. Le iscrizioni sono aperte e la partecipazione è gratuita grazie al **sostegno dei giovani soci rotariani del Rotaract Terre Cremasche.**

È il terzo gruppo su cui il Rotaract Terre Cremasche collabora con il nostro Consultorio: dopo aver preso consapevolezza dei bisogni dei propri coetanei rispetto al tema dei Disturbi del comportamento alimentare, i giovani soci si sono infatti attivati per regalare alla cittadinanza un tempo e uno spazio in cui promuovere la propria salute e il proprio benessere, a partire dall'adolescenza.

Per conoscere gli operatori ed avere maggiori informazioni è possibile scrivere alla mail adolescenti@consultorioinsieme.it oppure via whatsapp al numero 3479016129: i posti disponibili sono a numero chiuso.