

# CURRICOLO DELL'ASSOCIAZIONE CULTURALE INTERNAZIONALE "LA CORDATA"

ATTIVITA'	DESCRIZIONE	PARTECIPANTI	PERIODICITA'
SPASSEGGIATE	<p>Escursioni per famiglie con bambini e ragazzi, con attività ludiche, pedagogiche e psicomotorie, alla scoperta del territorio. Le spasseggiate rappresentano un'occasione di aggregazione per le famiglie e condivisione dei valori di rispetto per la persona e per l'ambiente.</p> <p>Da un punto di vista pedagogico e psicomotorio funzionale, le "Spasseggiate" risultano essere occasioni preziose per sostenere e favorire uno sviluppo sano del bambino, sia a livello cognitivo, che motorio, relazionale ed emotivo.</p> <p>Il bosco infatti, è l'aula ideale per sperimentarsi, scoprire attraverso i cinque sensi, affinare la manualità fine e gli schemi motori di base, sollecitare la fantasia e la creatività, vivere le proprie emozioni e tanto altro ancora. Da ottobre 2017 sono state proposte anche nel territorio del Carso Triestino, con grande successo. Ogni spasseggiata ha una durata variabile, da due ore a mezza giornata circa. Durante l'anno le Spasseggiate vengono proposte nei weekend, mentre in estate durante la settimana, nelle diverse fasce orarie (mattina, pomeriggio, sera). Le Spasseggiate organizzate in orario serale sono quelle che riscontrano la maggiore partecipazione</p>	<p>Mediamente 10/15 partecipanti sul territorio della Val Canale, nel periodo estivo 15/20 persone, anche turisti.</p> <p>A Trieste le due escursioni proposte finora hanno visto una partecipazione di oltre 30 famiglie (più di 60 persone)</p>	<p>Tutto l'anno, con cadenza mensile nelle stagioni autunno-inverno-primavera e cadenza settimanale nei mesi di luglio e agosto.</p> <p>Mediamente vengono svolte tra le 15 e le 20 Spasseggiate all'anno.</p>
FAMIGLIE SOTTO LE STELLE	<p>Escursioni con pernottamento in rifugio per famiglie con bambini e ragazzi, con attività ludiche, pedagogiche e psicomotorie, alla scoperta del territorio, della sua storia e della natura. Ad oggi, aprile 2018, sono state proposte 5 edizioni di Famiglie sotto le stelle, 2 delle quali annullate per condizioni meteo avverse. I rifugi che ci hanno ospitato: Rifugio Zacchi a Fusine, Rifugio Di Brazzà sul Montasio, Locanda Al convento sul Monte Lussari. Altri rifugi che hanno dato la loro disponibilità: Rifugio Gilberti sul Canin e Kipfelhaus Dobratsch in Austria.</p> <p>"Merenda in Cordata": nel periodo invernale la sede della Cordata rimane aperta un pomeriggio la settimana per accogliere tutti coloro che vogliono trascorrere qualche ora</p>	<p>Tutto esaurito per tutte le edizioni, con partecipazione di famiglie sia autoctone che provenienti da altre località.</p> <p>Mediamente 7/8 famiglie – 15/25 persone</p> <p>Solo in Val Canale Merenda in cordata: mediamente ¾ bambini</p>	<p>Principalmente nel periodo estivo, con due proposte tra i mesi di luglio e agosto.</p>
PROPOSTE LUDICHE ED EDUCATIVE PER BAMBINI E RAGAZZI			<p>Da ottobre a dicembre, una volta la settimana</p>

	<p>insieme, in uno spazio comune, senza particolari attività strutturate.</p> <p>“Compiti in Cordata”: un pomeriggio la settimana i bambini possono condividere il momento dei compiti in compagnia, presso la sede della Cordata, usufruendo dell’aiuto e supporto di un esperto.</p>	<p>Compiti in cordata: mediamente 3/5 bambini</p>	
<p><b>PERCORSI DI ACQUATICITA' E PSICOMOTRICITA' FUNZIONALE PER BAMBINI E RAGAZZI</b></p>	<p>L’acqua come elemento a sostegno del benessere e dello sviluppo psicomotorio di bambini e ragazzi, dagli 0 ai 14 anni. Attraverso esperienze ludiche e psicomotorie, non solo si acquisiscono le tecniche natatorie, ma soprattutto si affinano competenze personale e sociali, nonché cognitive ed emotive. I percorsi per i bambini da zero a tre anni prevedono il coinvolgimento dei genitori, favorendo così la relazione affettiva e creando momenti di condivisione e informazione su temi legati allo sviluppo del bambino e alla genitorialità. I percorsi per bambini tre – sei anni prevedono l’ingresso in acqua senza il genitore e sono ricchi di giochi ed attività volti ad accompagnare il bambino nel processo di raggiungimento dell’autonomia personale e acquisizione di indispensabili funzioni cognitive e motorie. Per i sopraccitati percorsi, le strutture di appoggio sono, per la zona della Valcanale, l’Hotel Il Cervo di Tarvisio, mentre per la zona di Trieste, l’Hotel Pesek. Il percorso per i ragazzi 7 – 14 anni, oltre a presentare le diverse tecniche natatorie, prevede giochi cooperativi e attività psicomotorie funzionali volte ad aiutare i ragazzi a gestire le relazioni con i pari. La struttura di appoggio è l’Hotel Spik di Kranjska Gora (Slovenia).</p>	<p>Percorso 0-3 anni in Val Canale : tutto l’anno a cadenza settimanale; a Trieste: da settembre a giugno, due giornate la settimana</p> <p>Percorso 3-6 anni in Val Canale: in autunno e in primavera, a cadenza settimanale; a Trieste: da settembre a giugno, due giornate la settimana.</p> <p>Percorso 7-14 anni in Val Canale: in autunno e in primavera a cadenza settimanale.</p>	
<p><b>Percorsi di ginnastica in acqua con approccio psicomotorio funzionale per adulti e anziani</b></p>	<p>Movimento fisico, con e senza attrezzi, associato ad esperienze psicomotorie per favorire il benessere della persona, nonché le funzioni cognitive ed operative, per gestire gli stati di stress, favorire la socializzazione e contrastare il deperimento fisico e mentale. Le strutture di appoggio sono, per la zona della Valcanale, l’Hotel Il Cervo di Tarvisio, mentre per la zona di Trieste, l’Hotel Pesek.</p>	<p>Percorsi in Val Canale: 50-60 persone</p> <p>Percorsi a Trieste: 10/15 persone</p>	<p>Percorsi in Val Canale: tutto l’anno</p> <p>Percorsi a Trieste: da settembre a giugno</p>

Laboratori acquatici estivi	Laboratorio settimanale dedicato al gioco, al movimento e all'apprendimento del nuoto, per bambini dai 4 ai 12 anni, presso l'hotel Spik, a Kranjska Gora.	15/20 bambini	Una settimana in luglio ed una in agosto
Percorsi di accompagnamento alla nascita	Incontri informativi e pratici dedicati ai genitori in dolce attesa, attraverso percorsi psicomotori in acqua e a setto per le mamme, appuntamenti tematici con entrambi i genitori, sostegno alla genitorialità.	Percorsi in Val Canale: 2/3 persone Percorsi a Trieste: 3/5 persone	Tutto l'anno, due volte la settimana
PERCORSI PEDAGOGICI E PSICOMOTORI FUNZIONALI PER BAMBINI, RAGAZZI e GENITORI	<p>“Scrittura in movimento” – laboratorio psicomotorio e pedagogico rivolto a bambini dai 5 agli 8 anni, per favorire lo sviluppo delle abilità necessarie negli apprendimenti scolastici.</p> <p>“Emozioni in colore” – Tre incontri a cadenza mensile, strutturati in un doppio laboratorio esperienziale: il primo dedicato a bambini e ragazzi, dai 6 ai 10 anni, attraverso esperienze artistiche come strumento per esplorare ed esprimere le emozioni ed i propri vissuti, il secondo rivolto ai genitori, per favorire il dialogo con i figli e sostenere l'educazione emotiva.</p> <p>“Rispetto per tutti, paura di nessuno” – Tre incontri a cadenza mensile strutturati in un doppio laboratorio esperienziale: il primo dedicato a bambini e ragazzi, dai 6 ai 12 anni, attraverso materiali multimediali, dialoghi, giochi cooperativi e di ruolo, esperienze psicomotorie, si affronterà il delicato tema del bullismo e più in generale delle abilità sociali e relazionali come prevenzione di situazioni di disagio. Per il gruppo dei genitori sono previsti momenti informativi, condivisioni, riflessioni ed esperienze pratiche per aiutare gli adulti a far propri gli strumenti necessari per fronteggiare tali situazioni.</p> <p>“Lettura in movimento” – ciclo di 4 incontri dedicato a bambini dai 5 agli 8 anni, come approccio e rinforzo alla lettura attraverso esperienze psicomotorie. Durata un'ora e mezza (DA ATTIVARE)</p> <p>“Con le mie mani imparo” – ciclo di 4 incontri dedicato a bambini dai 2 ai 5 anni, per favorire la motricità fine delle mani e lo sviluppo cognitivo. Durata un'ora e mezza (DA ATTIVARE)</p>	Solo in Val Canale: Scrittura in movimento: 8/10 bambini Emozioni in colore: 5/8 famiglie Rispetto per tutti: 8/10 famiglie	Scrittura in movimento Settembre-Dicembre, a cadenza settimanale Emozioni in colore: gennaio/marzo, cadenza mensile Rispetto per tutti: aprile/maggio, cadenza mensile

<p><b>PERCORSI PSICOMOTORI FUNZIONALI PER ADULTI</b></p>	<p>“Regala una regola” – l’importanza delle regole nella crescita sana di ogni bambino e di ogni genitore. Ciclo di tre incontri mensili della durata di un’ora e mezza circa</p> <p>“Viaggi segreti di donna” – Laboratorio psicomotorio funzionale dedicato a donne di tutte le età, con esperienze di consapevolezza corporea e kinesiologia per riscoprire la propria femminilità e per ottenere un perineo tonico, vitale e forte.</p> <p>“Andamento lento” - ciclo di 4 incontri sulla gestione dello stress, attraverso esperienze di movimento, rilassamento, respirazione e visualizzazioni</p>	<p>Solo in Val Canale: Viaggi segreti di donna 7/9 persone per edizione</p>	<p>Quattro incontri a cadenza settimanale, due edizioni, tra i mesi di giugno e agosto</p>
<p><b>LABORATORI CREATIVI – ARTISTICI - MANUALI</b></p>	<p>I laboratori creativi sono un importante appuntamento per i bambini, soprattutto nei periodi più freddi dell’anno, quando stare fuori diventa più difficile. La Cordata propone periodicamente tali laboratori, accogliendo a braccia aperte tutti coloro che vogliono dare un proprio contributo o sperimentarsi personalmente nella conduzione degli incontri. Rappresentano anche occasione per riscoprire le tradizioni folkloristiche e il patrimonio linguistico del territorio.</p> <p>I laboratori creativi proposti: “Gli zainetti della Cordata”, “SBILFS, laboratorio creativo in friulano”, “Profumo di Cordata”, “Messaggio di Pace”, “Kekse backen”, “Osterhase komm doch bald”, “Il Praitl, un’antica tradizione” ...</p>	<p>Solo in Val Canale: mediamente 10/15 bambini</p>	<p>Tutto l’anno</p>
<p><b>SEMINARI, INCONTRI E CORSI PER ADULTI</b></p>	<p>L’attenzione alla complessità della PERSONA, nonché al BEN-ESSERE, ha permesso all’Associazione di organizzare e proporre una molteplicità di eventi, volti a offrire occasioni di crescita e formazione personale, attraverso percorsi condotti da professionisti nel campo dell’aiuto alla persona.</p> <p>“I Sentieri delle donne”: un weekend dedicato alle donne, con proposta di esperienze motorie, camminate all’aria aperta, conferenze, dialoghi... Struttura di appoggio Hotel Spik di Kranjska Gora (Slovenia).</p> <p>“L’angolo dell’Ascolto”: uno spazio dedicato a chiunque desideri avere un colloquio individuale per parlare di ciò che gli sta a cuore, dubbi, ansie, problemi, gestione famigliare o personale.</p>	<p>Sentieri delle donne: 15 persone</p> <p>Solo in Val Canale Angolo dell’ascolto: ¾ persone a volta</p>	<p>Sentieri delle donne: un’edizione all’anno, periodo primaverile</p> <p>Angolo ascolto: cadenza mensile, tutto l’anno</p> <p>Le altre iniziative sono distribuite nel corso dell’anno</p>

<p><b>EVENTI E APPUNTAMENTI CULTURALI</b></p>	<p>“Il movimento che anima la complessità della persona umana” : convegno aperto a tutta la comunità, per promuovere e valorizzare il corpo e il movimento nella vita delle persone.  “Liberi di vivere in armonia”: incontro dedicato alla scoperta e conquista del benessere fisico e psichico.  “La scatola dei ricordi”: incontro dedicato agli amanti della fotografia.  “Lettura ed interpretazione del disegno infantile”: mini-corso per genitori, insegnanti ed educatori.  “Floriterapia e salute psicofisica”: corso di formazione aperto a tutti  “Riscrivere la propria storia”: gruppo di formazione personale  “Amico specchio”: gruppo di autoaiuto sulle problematiche legate ai disordini alimentari  “Scuola per genitori”</p>	<p>Liberi di vivere in armonia: 6 persone  La scatola dei ricordi: 7 persone  Lettura del disegno infantile: 6 persone  Floriterapia: 6 persone  Riscrivere la propria storia: 5 persone  Amico specchio: 5 persone  Scuola per genitori: 20 persone</p>	
	<p>“Gli aperitivi della Cordata”: occasioni culturali per ascoltare e conoscere le storie, passioni ed esperienze dei vari ospiti, da fotografi, scrittori, musicisti, pedagogisti, architetti...  “Obba in concerto”: concerto di OBBA oboe band, con repertorio vario e leggero, basato principalmente su musiche di danza.</p>	<p>Aperitivi sia in Val Canale che a Trieste  Concerto: 10/20 persone</p>	<p>Aperitivi: tutti i venerdì del mese di luglio e agosto in Val Canale, un venerdì al mese a Trieste</p>