



Circolo Arci il Contatto

Percorsi di consapevolezza per sé e per la Comunità

Via Lusardi 43 , 23100 Sondrio

tel 0342-217568- 333-7122786

Sondrio, 8 aprile 2020

Oggetto:

presentazione aggiornata al periodo di pandemia, del progetto socio- culturale denominato “la salute in tutte le età e in tutte le condizioni” con richiesta di patrocinio istituzionale in caso di adesione

- Finalità

Il progetto si propone di **sostenere la salute e il benessere individuale e sociale**, in coerenza con la lettera d'intenti, sottoscritta da circa trenta realtà del mondo delle istituzioni, dell'imprenditoria e del Terzo Settore nel 2018* (vedasi nella " Documentazione storica sintetica degli ultimi 5 anni di attività associativa"). I beneficiari del progetto per contiguità geografica, in primis, sono i cittadini della Provincia di Sondrio, ma si accettano collaborazioni con tutte le realtà geografiche che ne apprezzino le potenzialità.

In particolare dalla gestione attuale e dei postumi socio sanitari della pandemia da COVID – 19.

- Strumenti

La mobilitazione delle risorse individuali, familiari, comunitarie ed istituzionali durante l'intero ciclo vitale umano, attraverso la sinergia di discipline naturopatiche, psicomotorie ed arti espressive con metodologie innovative che saranno presentate alle istituzioni che aderiranno al progetto.

- Metodologia anche tramite web

- ❖ Attivazione di percorsi di benessere in grado di ridurre il rischio di patologie fisiche, psichiche e di prevenire comportamenti distruttivi ed autodistruttivi.
- ❖ **Attivazione di servizi innovativi gratuiti in grado di sostenere la comunità durante situazioni d'emergenza, quale quella epidemiologica da COVID-19, quali:** telefono antistress, sportello di consulenza e ascolto per famiglia con minori con o senza disabilità, il servizio audio

narrazione denominato "Ti racconto la tua storia" rivolto alle famiglie con bambini, danza contemporanea orientale¹.

- ❖ Divulgazione del progetto attraverso conferenze in collaborazione con il Sistema Bibliotecario Provinciale e gli Assessorati alla Cultura dei Comuni della Provincia di Sondrio o di altre zone geografiche.

Destinatari del progetto

- bambini, giovani, adulti, anziani con capacità motorie indipendenti
- coppie di giovani e adulti che intendono rafforzare la propria relazione affettiva prima, durante e subito dopo la gravidanza.
- coppie genitoriali con bambini entro il primo anno di età
- bambini delle fasce di età di 6 mesi/1 anno, 1-2 anni, 2-3 anni, 4-5 anni
- bambini, giovani, adulti, anziani diversamente abili dal punto di vista fisico e psichico

L'adesione istituzionale

L'adesione istituzionale al progetto socio-culturale comporta la deliberazione scritta del patrocinio non oneroso da parte dell'Ente, la collaborazione nella promozione progettuale con modalità concordate con il gruppo di lavoro associativo e professionale del Circolo Arci il Contatto.

Favorire la sostenibilità dei servizi innovativi gratuiti

Il Circolo è un Associazione di Promozione Sociale che può erogare servizi solo se sostenuti dalla Comunità, a partire dalle socie e soci iscritti. In situazioni straordinarie allargando l'azione all'intera cittadinanza provinciale o regionale, l'associazione si sente legittimata a chiedere una donazione, nei termini normativi previsti. Per questo motivo alleghiamo *, oltre alle locandine dei servizi innovativi gratuiti anche una locandina dedicata al sostegno degli stessi durante situazioni d'emergenza, quale quella epidemiologica da COVID-19. Infine una documentazione storica sintetica dell'attività circolistica degli ultimi 5 anni.

e- mail : info@arcicontatto.it

Facebook: <https://www.facebook.com/associazioneilcontatto/>

You tube : https://www.youtube.com/channel/UCbZl1SjMPsRb4q9-ntn7LpQ?view_as=subscriber

¹Presentate nelle locandine sottostanti



Il Circolo Arci Il Contatto di Sondrio informa la popolazione della Provincia del

SERVIZIO TELEFONICO ANTISTRESS

rivolto alla popolazione della provincia di Sondrio, in particolare a persone sole e al personale sanitario

La durata del servizio coinciderà con l'emergenza epidemiologica

Marco Francesco Doria
infermiere Professionale, Naturopata, Counselor
esperto in Pronto Soccorso Emozionale .

SE TI SENTI SOLA O SOLO E HAI BISOGNO di UNA VOCE COMPETENTE CHE TI ASCOLTI E TI CONSIGLI dalle 10:30 alle 13:30 e dalle 14:30 alle 16:30 dal lunedì al venerdì

TELEFONA al NUMERO 0342217568

IL NUOVO SERVIZIO E' PARTE DEL PROGETTO SOCIALE "LA SALUTE PER TUTTE LE ETA' E IN TUTTE LE CONDIZIONI"



Il Circolo Arci Il Contatto di Sondrio offre a TUTTE LE FAMIGLIE della Provincia di Sondrio

SPORTELLO DI ASCOLTO E CONSULENZA

Rivolto a tutte le famiglie con **minori** con e senza disabilità che necessitano di una **consulenza ed ascolto** delle problematiche riguardanti lo sviluppo **neuropsicomotorio del bambino**

con la Neuropsicomotricista **Cristina Rinaldi**

La durata del servizio coinciderà con l'emergenza epidemiologica Dal lunedì al venerdì ore: 14-15 e 18-19:30

IL NUOVO SERVIZIO E' PARTE DEL PROGETTO SOCIALE "LA SALUTE PER TUTTE LE ETA' E IN TUTTE LE CONDIZIONI"

CONTATTA al NUMERO 3406463519

Ti racconto la Tua storia

appuntamento di narrazione audio per bambini



Scrivi una storia, una filastrocca o una poesia e se sei piccolo..... fallo in compagnia!

voce narrante **PILI'**

INIZIATIVA COLLEGATA AL PROGETTO SOCIO-CUTURALE "LA SALUTE PER TUTTE LE ETA' E IN TUTTE LE CONDIZIONI". LA DURATA DELLA PROPOSTA COINCIDERA' CON L'EMERGENZA EPIDEMIOLOGICA

PER INFORMAZIONI

VISITA LA PAGINA IL CONTATTO

[HTTPS://FACEBOOK.COM/ASSOCIAZIONELCONTATTO](https://facebook.com/associazioneilcontatto)



LEZIONI IN DIRETTA SKYPE

danza contemporanea orientale

giovedì ore 18-19 domenica ore 11-12
La durata del servizio coinciderà con l'emergenza epidemiologica

Info: danzacontemporaneaorientale@gmail.com
tel. 3279988965
Condotta da Hadi Habibnejad

I NUOVI SERVIZI DI COMUNICAZIONE FANNO PARTE DEL PROGETTO "LA SALUTE PER TUTTE LE ETA' E IN TUTTE LE CONDIZIONI"





CAMPAGNA di SOSTEGNO al CIRCOLO ARCI IL CONTATTO di SONDRIO

**IL CIRCOLO ARCI IL CONTATTO ha organizzato
a favore della popolazione italiana
esposta agli effetti della QUARANTENA da CORONAVIRUS
quattro servizi di comunicazione gratuiti**

**TELEFONO ANTI STRESS
RIVOLTO ALLE PERSONE SOLE**

**SPORTELLO TELEFONICO di
ASCOLTO E CONSULENZA
PER FAMIGLIE CON MINORI**

**il servizio rivolto ai bambini
"TI RACCONTO LA TUA STORIA"**

**LEZIONI IN DIRETTA DELLA
DANZA CONTEMPORANEA ORIENTALE**

**I NUOVI SERVIZI DI COMUNICAZIONE FANNO PARTE DEL PROGETTO
"LA SALUTE PER TUTTE LE ETA' E IN TUTTE LE CONDIZIONI"**

IBAN
IT98 T 08430 1 1000 000000222299
Causale
Intestato
ARCI IL CONTATTO
DONAZIONE A CIRCOLO ARCI IL CONTATTO

Documentazione storica sintetica degli ultimi 5 anni di attività associativa

Il progetto è il risultato di percorsi individuali e collettivi avviati dagli anni '90 in Europa, in particolare in Provincia di Sondrio. L'Associazione il Contatto dal 2002, divenuta nel 2005 Circolo Arci Il Contatto, hanno collaborato, a partire dal progetto del Comune di Sondrio denominato "Spazio Famiglia" a percorsi evolutivi nel territorio lombardo. Tali percorsi sono stati caratterizzati dalla nascita della Scuola per la Salute del Circolo Arci Il Contatto di Sondrio nel 2009 che ha operato nei confronti delle popolazioni delle Province di Sondrio, Lecco, Como, Catanzaro e da numerose collaborazioni istituzionali che per motivi di spazio sintetizziamo per ordine cronologico, di seguito descritte in elenco.

-2015 Regione Lombardia e la Provincia di Sondrio nella partecipazione ad "EXPO MILANO 2015" con il progetto della Rete di Expo Diffuso Valtellina Valchiavenna "La Montagna ti Accoglie"

- 2016 Comunità Montana Valtellina di Sondrio sulla promozione dell'alimentazione biologica in "LOGICAMENTE BIO" e di attività musicali

-2017/2018 2 edizioni del Corso di Cittadinanza Attiva Europea e Mondiale in collaborazione con l'Ufficio di Rappresentanza della Commissione Europea di Milano, Prefettura di Sondrio, Provincia di Sondrio, Ufficio Scolastico Territoriale, Centro Servizi Volontariato Monza -Lecco- Sondrio, Gruppo Italiano Amici della Natura federato con l'internazionale "NATUFREUDE", Centro di Etica Ambientale Como Sondrio, Movimento Federalista Europeo Sezione "Ezio Vedovelli" Valtellina Valchiavenna, Il Bacino Imbrifero Montano dell'Adda (BIM), il Centro di Promozione della Legalità della Provincia di Sondrio, Il Presidio di Libera Morbegno, Il Comune di Morbegno, Il Comune di Tirano

- 2018 partecipazione all'iniziativa del Sistema Socio Sanitario di Regione Lombardia ATS Montagna denominata "Ottobre in Rosa"

- 2016/2019 nel Centro di Promozione della Legalità di Sondrio in collaborazione con le associazioni antimafie "LIBERA", "AVVISO PUBBLICO" e la SCUOLA di Formazione "ANTONINO CAPONETTO" per la realizzazione di PROGETTI TEATRALI E SCOLASTICI SUL TEMA DELLA LOTTA ALLA CRIMINALITA' ORGANIZZATA",

- La Prefettura, il Bacino Imbrifero Montano dell'Adda, i Comuni di Delebio e di Cosio Valtellino, l'Ufficio Scolastico Territoriale di Sondrio e numerose realtà del Terzo settore e dell'imprenditoria locale e nazionale nella sottoscrizione alla lettera d'intenti per lo sviluppo della Provincia di Sondrio parte del progetto locale "LA MONTAGNA TI ACCOGLIE", su tre assi valoriali:

1) la disponibilità ad attuare un percorso educativo teso al rafforzamento dell'empatia e del rispetto di genere, già sperimentato all'IC Sondrio Centro, fin dalle scuole d'infanzia ed integrabile con ulteriori competenze.

2) la disponibilità ad attuare pienamente il Corso di Cittadinanza Attiva Europea e Mondiale, avvalendosi delle esperienze più avanzate nel territorio con finalità d'inclusione sociale nel solco del processo d'integrazione europea.

3)l'attrazione territoriale attraverso comportamenti ecosostenibili,etici,antimafie da parte delle istituzioni, del terzo settore e dell' imprenditoria

-Istituti Comprensivi di Sondrio Centro e Delebio nella realizzazione del progetto di turismo sostenibile "LA MONTAGNA TI ACCOGLIE".

- L'Istituto Saraceno Romegiali in una progettualità PON – FONDI STRUTTURALI EUROPEI dedicata alla "CITTADINANZA GLOBALE".

-Inoltre segnaliamo la collaborazione con l'Istituto Reich di Roma nel progetto nazionale"IL DOLCE CONTATTO UMANO" e con il Centro di Etica Ambientale Como Sondrio nell'organizzazione del progetto di formazione ecologica triennale "ABITARE LA CASA COMUNE" rivolto alle Scuole Secondarie di Secondo Grado.

Percorsi culminati con la progettualità rinnovata e articolata nel contesto del Circolo Arci il Contatto di Sondrio, **luogo di creazione di azioni innovative accumulate da un orizzonte sociale di salute e benessere per la popolazione della Provincia di Sondrio in una visione globale.**

Il gruppo di lavoro associativo e professionale del Circolo Arci il Contatto che promuove e realizza il progetto socio culturale "la salute per tutte le età e in tutte le condizioni"

Marco Francesco Doria

Naturopata Bioenergetico ideatore del metodo Harmonia" al fine di recuperare la salute personale, sostenere quella della propria famiglia ed incidere su quella sociale e ambientale. Dal 2007 è Presidente del Circolo Arci Il Contatto

Diploma di Infermiere professionale dal 1982 presso l'Ospedale" CA' GRANDA NIGUARDA di Milano(equipollente alla laurea triennale attuale), con specializzazione in:

Assistenza Psichiatrica(1988),Shiatsu(1989),Psicologia somatica(1999), Naturopatia(2003), Counseling Somato Relazionale(2004),Pronto Soccorso Emozionale per genitori e bambini(2007), Progettista ed organizzatore di eventi socio-culturali rivolti alla cittadinanza e a gruppi professionali (dal 2010).

Insegnante di: Laboratori di Bioenergetica Antistress per adulti, Laboratori di Bioenergetica Dolce Ecologica per bambini, Massaggio Bioenergetico Dolce secondo Eva Reich,Wudang -Qi- Gong(antica arte energetica cinese per la salute e longevità).Fondatore della Scuola per la Salute del Circolo Arci Il Contatto di Sondrio con la pubblicazione del 2009 dal titolo "Il piacere di sentirsi vitali"; in via di pubblicazione, per educatori di bambini in età prescolare la nuova pubblicazione " La Montagna ti Accoglie: dal contatto umano al contatto con la Natura, riscoprire l'armonia".

Ha svolto attività di docenza per la formazione continua del personale sanitario presso l'Istituto Nazionale per lo Studio e la Cura dei Tumori di Milano nelle annualità 2000/2001 attraverso due edizioni del Corso "l'equilibrio psicofisico dell'operatore sanitario" ed un seminario di sensibilizzazione"riflessi psicofisici di comportamenti stressanti: come prevenirli".

Ha svolto attività di docenza universitaria presso l'Università degli Studi di Milano - Corso di Laurea Infermieristica nelle annualità 2003/2004 tenendo:

- 4 edizioni del corso elettivo "L'equilibrio psicofisico dello studente nella visione bioenergetica a contatto con la realtà del tirocinio"

-4 edizioni del corso elettivo "l'equilibrio psicofisico dell'operatore sanitario attraverso metodiche bioenergetiche"

-2 edizioni del corso "l'equilibrio psicofisico dello studente nella visione bioenergetica"

Presso il Circolo Arci il Contatto di Sondrio, oltre alla propria attività libero professionale, nell'ambito della Scuola per la salute, in Sondrio e Delebio tiene corsi antistress per la salute e la longevità rivolti agli adulti e anziani.

In collaborazione con IC di Delebio, in particolare in 4 scuole materne è in corso un percorso denominato *"Dal contatto umano al contatto con la Natura : riscoprire l'armonia"*

Cristina Rinaldi

Neuro Psicomotricista, e Segretaria del Circolo Arci Il Contatto

Laureata all'Università degli Studi di Pavia nel 2007 ha proseguito lavorando sia nelle scuole come assistente e con dei progetti di psicomotricità educativa a Sondrio ed in Alta Valle, sia nell'Azienda Ospedaliera della Valtellina e della Valchiavenna dal 2009 al 2010 che nell'Ospedale di Circolo e Fondazione Macchi di Varese dal 2010 al 2012,sviluppando un' esperienza sia nell'ambito educativo e preventivo che della cura e riabilitazione nella fase evolutiva del bambino dagli 0-18 anni. Attualmente collabora con l'Associazione Il Contatto per il progetto di psicomotricità , in un approccio educativo -preventivo nella fascia di età che va dagli 0 agli 8 anni , in cui entra in ascolto delle famiglie e dei bambini per eventuali dubbi ed osservazioni attraverso laboratori di gruppo e consulenze individuali.

Patrizia Pili,

Consigliera del Circolo Arci Il Contatto, Referente per l'Area Spettacolistica

Infermiera professionale a indirizzo naturopatico, Cantattrice.

Formazione in canto moderno presso la Civica Scuola di Musica della Provincia di Sondrio. Studia successivamente con i maestri Dilene Ferraz, Patrizia Conte e Tore Locatelli.

Formazione complementare in teatro, canto ed espressione corporea, chitarra e percussioni.

Partecipazioni: Festival Giorgio Gaber 2014 di Camaiore, Premio Pierangelo Bertoli 2014/2016, Premio stampa e critica a " Cose che non dimentico, XX dalla scomparsa di Faber "2019 con i "Latini senza confini"

Nel 2000 si avvicina al mondo del teatro collaborando anche con la compagnia teatrale sondriese "Gente assurda" esibendosi come voce cantante e recitante in vari spettacoli teatrali per adulti e per bambini, anche come autrice di canzoni per bambini.

E' co-fondatrice dell'Ass. Arci "IL CONTATTO", associazione nata a Sondrio con lo scopo di promuovere la salute psico-fisica attraverso metodi dolci.

Nel 2018 Produce, interpreta e cura gli arrangiamenti vocali del CD dedicato a Giorgio Gaber, a 15 anni dalla sua scomparsa: "Semplicemente Gaber", con Antonello Iannello chitarra/ arrangiamenti strumentali.

Progetti musicali/teatrali:

"UN VIAGGIO CON G. G .- note e pensieri di Gaber/Luporini con strane incursioni teatrali, da un'idea di Patrizia Pili, uno spettacolo musicale/teatrale dedicato a Giorgio Gaber con "Quelli che perdono i pezzi", regia di Davide Benedetti.

" IL POETA E IL MUSICISTA": omaggio ad Antonio Carlos Jobim e Vinicius De Moraes, con Tore Locatelli.

" LATINI SENZA CONFINI " repertorio di canzoni inedite in italiano con i Paralleli Latini

Hadi Habibnejad

Coreografo laureato in Arti Visive

Consigliere del Circolo Arci Il Contatto e Referente per la Comunicazione

Nasce a Teheran in Iran, attualmente vive a Sondrio. In Iran inizia ad apprendere le arti dello spettacolo quando nel 1999 entra al Liceo di Arti e Spettacolo. Dopo due anni di studio, prove ed esercitazioni entra a far parte di un gruppo di professionisti di Teatro e Danza. Fin dagli esordi sente di poter dare di più con il ballo e per questo si unisce al gruppo di danza "HAREKAT" e con loro si esibisce nello spettacolo "Mire Eshgh". Sotto la guida della maestra Farzaneh Kaboli, apprende le danze tradizionali iraniane, la danza classica (balletto) e per anni la danza Sufi. In questo periodo, impara ad eseguire direttamente sul palco e ciò gli consente di acquisire una maggiore consapevolezza dei movimenti e dello spazio in scena. Collabora con registi televisivi quali Foad Saffarianpour e suo fratello Siavash (migliori registi televisivi iraniani 2018), nonché con il regista teatrale Hadi Marzban. Hadi Habibnejad nel frattempo lavora in varie sartorie da uomo e da donna e impara anche a disegnare i vestiti di scena, e la grafica diventa il suo percorso di studio sia in Iran che in Italia. Così riesce ad avere vari strumenti tra l'arte visiva, l'arte artigianale e la danza e creare il suo linguaggio tra studi ed esperienze in questi settori. Nel 2009 frequenta il corso di lingua italiana per avere la possibilità di conoscere la danza contemporanea in occidente. Per continuare anche il suo studio di grafica si iscrive al corso di Grafica nell'Accademia di Belle Arti di Roma ma sentendo che la sua vita è soprattutto per la danza, già dopo pochi mesi dall'arrivo in Italia fonda il gruppo "Vazhik" e in seguito inizia a provare con i ballerini iraniani e italiani, dedicandosi altresì alla coreografia e regia delle loro danze curando l'esibizione di spettacoli in tutta Italia. Nel frattempo si interessa alla danza contemporanea italiana . Dopo anni di esperienza in Italia incontra Loredana Piacentino, regista teatrale dell' Act Theatre Project e dal loro incontro nascono collaborazioni e il loro figlio Kian. I suoi progetti in questo momento sono concentrati sull'energia spirituale attraverso seminari e spettacoli creando un linguaggio orientale personalizzato e contemporaneo. Tale stile è utilizzato anche presso il Circolo Arci Il Contatto di Sondrio nell'ambito di Corsi di Danza Contemporanea Orientale e in Incontri Individuali di Esperienza Coreografica rivolta a persone diversamente abili. Con l'aiuto della tecnologia, puoi uscire praticamente ovunque con chiunque, puoi muoverti e divertirti negli spazi limitati. Avere un momento per stenderti, respirare profondamente e rafforzare le tue risorse psico-fisiche. La funzione della **danza contemporanea orientale** ti aiuta a mantenere il tuo benessere, in

particolare, nei momenti di difficoltà di contatto e socialità, migliora le capacità cognitive (l'attenzione, la memoria), psicomotorie (l'agilità, la coordinazione, la mobilità). Il movimento, il ritmo e l'armonia corporea diventano gli strumenti con i quali sviluppare . Grazie all'azione sul sistema nervoso centrale, la danza e i movimenti accompagnati alla musica aiutano ad avere una reazione alla vita quotidiana. Un momento per "sgranchirci" con Hadi Habibnejad, coreografo e danzatore con i movimenti delle braccia e gambe, della colonna vertebrale e gli allungamenti muscolari. Il servizio rivolto ai bambini e adulti da 8 anni in su.

Attualmente, presso il Circolo Arci il Contatto di Sondrio sono in attesa di riattivarsi le seguenti attività, rivolte prevalentemente alla popolazione della Provincia di Sondrio, descritte di seguito

- ❖ **Progetto di Psicomotricità di Gruppo e Individuale**
 - ❖ **Scuola per la Salute di Gruppo**
 - ❖ **Incontri individuali secondo il Metodo Harmonia**
 - ❖ **Corsi di Danza Contemporanea Orientale**
 - ❖ **Incontri Individuali di Esperienza Coreografica rivolta a persone diversamente abili**
 - ❖ **Attività teatrali rivolte ai bambini**
 - ❖ **Azioni di Cittadinanza Attiva Europea e Mondiale**
-

Il Gruppo di Lavoro Associativo e Professionale del

Circolo Arci il Contatto 2020