

La mia vuole essere una riflessione sul tempo storico che stiamo vivendo: giornate lunghe, monotone, assordanti, solo impensabili qualche anno fa quando la frenesia del fare, la morbosità del correre e dell'apparire non lasciavano il tempo al pensare.

E poi il lockdown, chiusura totale di tutto ciò che ci procurava benessere... le nostre uscite, le nostre interessanti attività, i nostri incontri ma anche il chiacchiericcio sulle scale dell'Auditorium o intorno alle macchinette del caffè. L'Ufficio UTE aperto – dove bastava mettere la testa dentro – per un breve saluto.

Sì, ci manca tutto questo, ci manca moltissimo, insieme a mille altre cose che non è il caso di menzionare perché ognuno di noi le vive con la propria intensità e sulla propria pelle.

Si arriva a piangere per la solitudine, per i lutti subiti mentre ci scopriamo provati, fragili, cambiati.

Tempo fantasma e popolato da fantasmi.

Non si hanno certezze anche se il mondo della scienza, la politica, i tecnici, cercano di mettercela tutta, annaspando tra sperimentazioni, verifiche ed incoerenze contro un nemico invisibile.

È a questo punto che la riflessione diventa proposta: ricominciare con altra metodologia, nel rispetto delle regole sanitarie.

Riguardiamoci negli occhi, riprendiamo i nostri contatti mai dimenticati, ma sopiti in fondo al nostro cuore.

Diamo sfogo alla nostra libertà di pensiero, di sentimento, di azione.

È solo superando il condizionamento obbligato che potremo volare ed allora la proposta è di ricominciare dall'**Università delle Tre Età**. Ci avviamo a partire proprio da oggi, da questa consapevolezza, dalla volontà di un Gruppo promotore che fa della speranza di potersi rivedere presto la propria bandiera di partenza. Da qui l'idea del progetto:

TEMPO SOSPESO E CREATIVITA'

Un ringraziamento va all'Assessore Jacopo Perazzoli col quale è sempre un gran piacere confrontarsi, alla psicologa Chiara Tenconi supporto solidale, ed in particolare al Dirigente Scolastico Emanuele Contu per la sua grande e generosa disponibilità. Grazie all'Auser Insieme Cornaredo ed a tutti i corsisti che, credendoci, vorranno fare squadra con noi.

Clelia Maesano

Videoconferenza

“Come la Pandemia ci cambia e come possiamo modularne l’impatto”

13 aprile 2021

A cura della *Dott.ssa Chiara Tenconi* (Psicoterapeuta EMDR e Neuropsicologa).

Sarà pubblicata online sulla piattaforma Facebook e sui siti Auser Insieme Cornaredo e Comune di Cornaredo.

Il link sarà inoltre inviato ai corsisti via mail e sarà fruibile anche in modalità asincrona.

Temi che saranno sviluppati durante l’incontro:

Effetti della pandemia (*vissuti emotivi, cambiamento di vita, riduzione attività, ritiro sociale, percezione di ridotta libertà paura-lutti*).

Conseguenze: elevati livelli di stress, possibili episodi di traumatizzazione vicaria, incremento disturbi del sonno, depressione, ansia (*incremento utilizzo farmaci*).

Quali le possibili risposte: modalità di adattamento sono naturali, la pandemia le ha messe in scacco, come riattivarle? Coltivare consapevolezza (*mindfulness*), elaborare traumi (*lutti-EMDR*), utilizzare il pensiero creativo (*sublimare e condividere le esperienze, comunicare in modo differente apre a nuove opportunità*).

Nuovi apprendimenti: la pandemia ci ha insegnato a rimodulare i legami, a riscoprire autenticità, ad attivare risposte altruistiche, a vivere la noia, a conoscere la tecnologia.

Minicorso online

Favellando insieme (*fiabe scritte a più mani*)

in diretta streaming sulla piattaforma Google Meet
il *Dirigente Scolastico Prof. Emanuele Contu*
 presenterà

Il 15 aprile – dalle ore 15:00 alle ore 15:40

La meccanica della fiaba: come funzionano e come si costruiscono le fiabe.

Durante questo incontro, saranno illustrate le caratteristiche della fiaba classica, finalizzate alla costruzione creativa di una fiaba. Lavoro rivolto a Chi volesse cimentarsi in un'attività online, in piccolo gruppo, che verrà organizzata e seguita da un tutor dell'Università.

Il 22 aprile – dalle ore 15:00 alle ore 15:40

Il relatore presenterà:

La cassetta degli attrezzi: strumenti e suggerimenti per scrivere una fiaba in piccoli gruppi.

Una lezione pratica che darà informazioni utili per potersi cimentare nella creazione di una fiaba originale, che attraverso whatsapp o altri social potrà essere condivisa col gruppo che si è venuto a creare e col tutor di riferimento.

Care corsiste, cari corsisti, come state?

Immaginiamo che, come Clelia Maesano ha ben sottolineato, il tempo definito dai nostri incontri durante i corsi, i laboratori, le varie attività, manchi a voi come a noi e che per molti si sia trasformato in quel “tempo sospeso” che Clelia ha opportunamente descritto.

È proprio per questo che vi proponiamo di iniziare a riprendere i contatti partecipando a un concorso con la presentazione di vostre produzioni, dando così contemporaneamente spazio alla vostra creatività.

Concorso a premi

Se vi piace affidare alla penna osservazioni, riflessioni, storie, composizioni poetiche, inviatele via e-mail, rientreranno nella categoria **PAROLE E PENSIERI**.

Se preferite esprimervi disegnando, dipingendo, scattando foto a ciò che vi colpisce e coinvolge, inviateci via e-mail i vostri lavori che rientreranno nella categoria **IMMAGINI**.

Se invece vi dedicate volentieri ad attività di ricamo, cucito, cucina o a produzioni artigianali di vario genere, fotografatele e mandatecele via e-mail. Rientreranno in una loro categoria generale denominata **MANI E FANTASIA**.

Se vi stimola l'idea di lavorare insieme e condividere la vostra creatività, perché non creare una fiaba in gruppo seguendo le indicazioni che verranno date nelle giornate del 15 e del 22 aprile? Rientreranno nella categoria: **FAVELLANDO INSIEME**.

Speriamo di fare in modo che troviate serenità e piacere nella realizzazione di ciò che proponiamo tenendo presente che il valore fondamentale del concorso è rappresentato dalla vostra partecipazione; un modo diverso, ma secondo noi efficace, di condividere un'esperienza, di stare insieme nonostante l'isolamento e le oggettive difficoltà del periodo che stiamo vivendo.

Indicazioni:

Potrete presentare da **1 a 3** lavori inviandoli via e-mail al seguente indirizzo:

universita3eta.cornaredo@gmail.com

I lavori potranno essere presentati ***dal 13 aprile al 15 luglio 2021***.

La **GIURIA** sarà composta da:

un rappresentante dell'**Amministrazione Comunale**

un rappresentante dell'**Auser**

un rappresentante della **Cittadinanza**

La Stessa prenderà visione delle produzioni, che dovranno rientrare nelle seguenti categorie:

Categoria 1: parole e pensieri (osservazioni, riflessioni, storie, composizioni poetiche)

Categoria 2: immagini (disegni, dipinti, fotografie)

Categoria 3: mani e fantasia (attività culinarie, di cucito, ricamo e produzioni artigianali di vario genere)

Categoria 4: favellando insieme (fiabe scritte a più mani)

Per le prime tre categorie verranno assegnati:

un **primo premio** che darà diritto alla frequenza gratuita di **tre** corsi UTE,

un **secondo premio** che darà diritto alla frequenza gratuita di **due** corsi UTE,

un **terzo premio** che darà diritto alla frequenza gratuita di **un** corso UTE.



Comune

Per la quarta categoria i
Cornaredo
frequenza di un corso



premiati avranno diritto alla
UTE a scelta.



INSIEME CORNAREDO
Associazione di Promozione Sociale

Suddivisione gruppi

Gruppo Concorso per specifica particolari	
	Mariella Sferruzza
	Piera Fontana
	Rosi Rossini
	Luigina Arcangeli

Gruppo Pubblicizzazione Contatti	
	Antonietta Imboldi
	Luciana Dal Magro
	Rosalba Locati

Gruppo di Coordinamento	
	Clelia Maesano
	Cristina Santoro
	Giuseppe Esposito

Giuria	
	Auser Insieme
	Amministrazione Comunale
	Società Civile