

Essere adulti/e Crescere

Andare a scuola

*Cambiare
il mondo*

*Essere
genitori*



**UN MONDO
DA SCOPRIRE**



Il documento, per ragioni di leggibilità, è redatto utilizzando prevalentemente la forma maschile, con la quale si fa tuttavia riferimento sia agli uomini che alle donne, che alle persone non binarie.

Avremmo voluto usare, con lo stessa funzione, unicamente la forma femminile, non abbiamo osato stravolgere una norma, confidando che l'anno prossimo ne avremo il coraggio.

Un grazie a

Dudi, Luciana e Gianna
che hanno sempre creduto ne La Nocciola,
anche quando noi abbiamo esitato

Bellinzona, luglio 2024

PERCHÉ LA NOCCIOLA?

Abbiamo scelto il nome La Nocciola perché ci piace il nocciolo, lo troviamo un albero allegro e versatile, così come i suoi frutti. Soprattutto però, volevamo un nome che tutti e tutte potessero sentire proprio, indipendentemente dall'età o dai sogni nel cassetto: "Vado a La Nocciola", semplicemente. In fondo è questa la sua missione: dare corpo alla convinzione che il mondo sia di tutti e tutte, madre terra inclusa.

Nel concreto la nostra missione si declina in due obiettivi: essere inclusivi e contribuire allo sviluppo del pensiero critico, essenziale per compiere scelte consapevoli e in sintonia con noi stessi, volte a farci stare bene e a migliorare il mondo. Sappiamo infatti che sentirsi parte ed essere protagonisti della società, sono elementi che generano benessere e salute psicofisica.

Certo il termine inclusione non ci piace particolarmente. Per La Nocciola la vera inclusione è quella che non si dovrebbe nominare: la società è già composta da persone di tutti i tipi, basterebbe offrire pari opportunità di viverla e costruirla. Semplicemente, finché non sarà così, lavoreremo per rendere l'inclusione parte integrante del concetto stesso di società, nonché per un pensiero critico, capace di ricordarci costantemente che abbiamo una responsabilità e un ruolo da giocare, nella costruzione del mondo in cui viviamo, o vorremo vivere, e della nostra vita.

Per concretizzare questi obiettivi l'offerta de La Nocciola nasce dall'ascolto delle persone che incontra, i loro racconti si intrecciano con i nostri e danno vita a risposte co-costruite, dove la professionalità viene messa al servizio dei bisogni collettivi, in modo da creare offerte di qualità, basate su un approccio umano.

I sentieri che si possono percorrere a La Nocciola sono individuali e/o condivisi, autonomi e/o accompagnati. Passano attraverso i suoi spazi e le sue proposte strutturate. La sala d'incontro, lo spazio bambini, la sala multisensoriale, la ludoteca e l'officina bricolage sono pensate per poter essere vissute in autonomia, con amici, familiari o da soli e, se lo si desidera, chiedendo una consulenza specializzata per fruirle al meglio. Le proposte strutturate quali corsi, conferenze, gruppi di discussione, atelier e momenti conviviali sono invece attività che permettono di scoprire o condividere i propri talenti, di aver cura delle proprie fragilità, di ricevere nuovi stimoli e conoscere realtà inattese.

Abbiamo anche un negozio di vestiti di seconda mano, la Boutique Slow Fashion, per favorire l'economia circolare, e il Negozio Il Sogno dove trovate prodotti fatti a mano, dai biglietti d'auguri ai saponi, artigianato proveniente da altri paesi e dipinti.

I sentieri de La Nocciola ci allenano a stare nel mondo e portarvi il nostro contributo, ci regalano bellezza e benessere, ci spronano a rivendicare il diritto di essere noi stessi.



TEAM

Monya Abdel Aziz è responsabile e ideatrice de La Nocciola. Ha studiato lavoro sociale, con indirizzo in animazione socioculturale, a Losanna. Nel corso degli anni ha lavorato per più istituzioni sociali in Ticino e avviato progetti innovativi, in particolare nell'ambito dell'accompagnamento dei giovani.

Muriel Copes, educatrice; Lisa Monn, educatrice; Emmanuelle Rossini, ergoterapista e ideatrice del metodo C.I.A.O.; Andrea Sala, educatore, Mariangela Scano, educatrice ed Egea Zufolo, educatrice fanno parte del team. Animano a titolo volontario singoli corsi e costruiscono assieme a Monya la visione d'insieme.

COLLABORAZIONI

syndicom - ACSI - Club '74 - Club Andromeda Perseo
SOS Ticino - Lo Sguardo - Collettivo I fiori di Kirghisia
Supsi DEASS Bachelor in Lavoro Sociale - Comundo
Ajelé - Flamingo Edizioni - Atgabbes

SOSTENITORI

laRegione - Studio grafico Eureka

UN TARIFFARIO SOLIDALE

La Nocciola è una Sagl: un'iniziativa privata e indipendente non sussidiata. I prezzi dei suoi corsi e dell'insieme delle sue offerte non corrispondono ai costi che generano ma al desiderio di coinvolgere il maggior numero di persone possibile, anche coloro che non ne avrebbero i mezzi.

Per questo se contate su un buon reddito, o desiderate comunque riconoscere il valore di quanto offerto, potete acquistare una tessera sostenitore dell'importo che preferite. Il ricavato permetterà di mantenere alta la qualità delle proposte e ampia l'offerta.

Se invece desiderate accedere a un corso ma il costo è un impedimento, è sufficiente comunicarcelo e assieme troveremo una soluzione.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Per ricevere maggiori informazioni contattateci

info@lanocciola.ch - 091 229 83 15

Per iscriversi ai corsi è necessario inviare una mail, il regolamento d'iscrizione è disponibile sul nostro sito

www.lanocciola.ch

PROPOSTE

PRIMA INFANZIA



GIOCARE PER CRESCERE

9

SCUOLE ELEMENTARI E MEDIE



FARE MENO FATICA A SCUOLA DIVERTENDOSI

10

SOSTEGNO AI COMPITI

11



COLONIE LeAli

12

ABITARE LA CITTÀ

13

GIOVANI ADULTI



STORIE IN VALIGIA

14

GENITORI



PAROLA AI GENITORI

15

QUANDO L'ADOLESCENZA ENTRA IN CASA

GIOVANI ADULTI E GENITORI



CONSULENZE

16

ADULTI E GIOVANI ADULTI



BENESSERE IN MOVIMENTO 17

PAROLE IN MOVIMENTO 18

LE VOCI VIOLA, CORO 19



CAMBIARE IL MONDO
SENZA PRENDERE IL POTERE

CORSO BASE 20

CORSO D'APPROFONDIMENTO 21

OPPORTUNITÀ PER TUTTI/E



MOMENTI CONVIVALI 22

ATELIER E CONFERENZE 23

LUDOTECA SENZA ETÀ E SPAZIO GIOCO 24

SALA MULTISENSORIALE 25

OFFICINA BRICOLAGE 26

FREQUENZE FUORI SCHEMA 27

AFFITTO SALE E COMPLEANNI BAMBINI 28

INOSTRI NEGOZI 29

SERVIZI PER ENTI, ASSOCIAZIONI E OPERATORI SOCIALI



UNA RISORSA 30

PROGETTI SU MANDATO 31

ABBONAMENTO CESTI PICCOLI GESTI 33



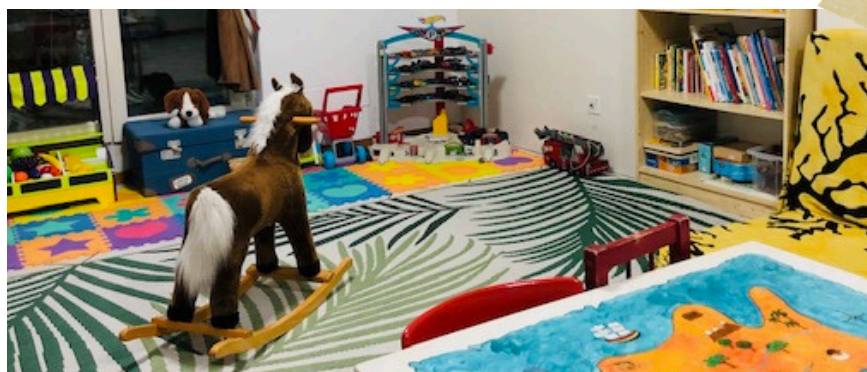
DA PIAZZA COLLEGIATA
DIREZIONE LA NOCCIOLA



SALA MULTISENSORIALE



SALA PRINCIPALE



SPAZIO GIOCO



GIOCARE PER CRESCERE

“il giocare non può essere lasciato all’unica responsabilità del bambino o della bambina. Questo corso è l’occasione per trovarsi in gruppo, assieme ai propri figli, per crescere come genitori attraverso momenti magici e divertenti”

Giocare non è una capacità innata del bambino, ma una dimensione che viene stimolata dagli adulti grazie all’attitudine ludica con la quale si mettono in relazione con lui.

La dimensione ludica è alla base dello sviluppo di attitudini fondamentali per la vita quotidiana, relazionale: la capacità di risolvere problemi, di organizzarsi nel tempo e nello spazio, di comprendere e gestire le emozioni proprie ed altrui.

Per questo è importante accompagnare i bambini nel giocare, dando valore allo spazio e al tempo del rapporto ludico con il genitore.

Il gruppo **Giocare per crescere** è un’occasione per sviluppare e approfondire le proprie capacità di interazione ludica come accompagnare senza imporre o permettersi di lasciar spazio all’ozio come opportunità di sviluppo della creatività e della fantasia.

Durante gli incontri alterneremo momenti di gioco e momenti di discussione genitoriale con un’ergoterapista.

Destinatari

genitore con bambino
tra i 2.5 ed i 6 anni

Cadenza settimanale

giovedì 17.00 - 18.00
date indicate sul sito

Incontri 5 consecutivi

in seguito si stabilirà
il proprio ritmo

Animatrici

Emmanuelle Rossini
Monya Abdel Aziz

Costo

20.- a incontro

Curato da

La Nocciola su mandato
de Lo Sguardo



FARE MENO FATICA A SCUOLA DIVERTENDOSI



“giocare e al contempo scoprire come funziona il cervello, permettere di riflettere sulle strategie adottate, sui propri punti forti e su quelli da allenare per poi applicare all’ambito scolastico quanto appreso”

Nell’età dove la scuola diventa tanto importante, il gioco rimane un grande aiuto, in particolare per chi a scuola fa fatica. Grazie alle sue numerose sfaccettature e al grande fattore motivazionale che gli è proprio, giocare permette di aumentare le cosiddette capacità trasversali, ovvero quelle abilità che ci servono per tutte le materie scolastiche (e non solo) come la memoria, l’attenzione, la pianificazione, il controllo dell’impulsività ecc.

Il gruppo **Fare meno fatica a scuola divertendosi** permette ai partecipanti di sperimentarsi con diverse tipologie di giochi, accuratamente selezionati, affinché divengano consapevoli della propria maniera di affrontare un compito, una lezione o lo studio. Possono così sviluppare strategie efficaci per il proprio funzionamento, che permettono loro di rafforzarsi e di fare meno fatica nell’apprendimento.

Destinatari

ragazzi dalla III elementare
alla II media (comprese)

Cadenza settimanale

mercoledì 14.00 - 15.30
date indicate sul sito

Incontri 10 consecutivi

in seguito si stabilirà
il proprio ritmo

Animatrici

Emmanuelle Rossini
Monya Abdel Aziz

Costo

20.- a incontro

Curato da

La Nocciola



SOSTEGNO AI COMPITI

*“fare i compiti può essere faticoso o difficile.
Farli in gruppo porta leggerezza e sostegno reciproco.
Essere accompagnati da un adulto amplia le risorse
a disposizione”*



Agli incontri di **Sostegno ai compiti** una persona si dedica all'accompagnamento concreto nel loro svolgimento, al contempo un'ergoterapista osserva bambine e bambini al lavoro, in modo da capire se possano esservi suggerimenti mirati su come affrontare una data materia o una difficoltà specifica. La dimensione del gruppo offre ai partecipanti la possibilità di sostenersi, confrontarsi e aiutarsi.

L'acquisizione di nuove strategie e il potenziamento di risorse già presenti rafforzano autonomia ed efficacia nell'affrontare le singole materie, lo studio o l'attenzione durante le lezioni.

Destinatari

ragazzi dalla I elementare
alla IV media (comprese)

Cadenza settimanale

venerdì 17.00 - 18.00
date indicate sul sito

Incontri 5 consecutivi

in seguito si stabilirà
il proprio ritmo

Animatrice

Lisa Monn
Emmanuelle Rossini

Costo

10.- a incontro

Curato da

La Nocciola



COLONIE LeAli

“venire alla colonia LeAli significa dare spazio all’ascolto di sé e alla scoperta dell’altro attraverso momenti liberi, momenti condivisi e momenti riflessivi, ma sempre divertenti”



Assieme al gruppo (max. 8 partecipanti), una professionista in lavoro sociale e un’ergoterapista, alternano momenti guidati e liberi, momenti di gioco e di creatività, momenti di lettura e di rilassamento; il tutto nel contesto de La Nocciola, uno spazio di attività e incontro attraversato da persone di tutte le età, nel centro storico di Bellinzona. Si porta così attenzione alla sfera relazionale, all’ascolto di sé, all’osservazione del contesto, alle capacità che già si posseggono e a quelle che ancora devono essere rafforzate. La riflessione è sempre presente, i desideri dei bambini vengono accolti e bilanciati con i bisogni osservati dalle animatrici o segnalati dai genitori.

Le **Colonie LeAli** sono quindi pensate per accompagnare bambini e ragazzi a confrontarsi con l’esperienza della libertà: di cosa abbiamo bisogno e cosa dobbiamo considerare se vogliamo esercitarla. Poiché la libertà implica conoscenza di sé e degli altri, responsabilità e impegno e soprattutto “non è solo nostra” (Lupita, 10 anni).

Destinatari

ragazzi dalla I elementare
alla III media (già frequentate).
Se volete segnalarci bisogni
particolari siamo a disposizione

Quando

durante le vacanze
da lunedì a venerdì
13.30 - 17.30 eccetto i festivi
maggiori indicazioni sul sito

Animatrici

Monya Abdel Aziz
Emmanuelle Rossini

Costi

da 160.- a 200.- a settimana

Curato da

La Nocciola su mandato
de Lo Sguardo



ABITARE LA CITTÀ

“un viaggio alla scoperta degli spazi, delle persone, dei mestieri, degli accordi che creano una città.

Una ricerca riservata ai ragazzi interessati a capire che contributo desiderano dare alla società”

Durante gli ultimi anni delle scuole medie a ragazze e ragazzi viene chiesto di proiettarsi nel futuro, di immaginarsi come parte integrante della società.

Il percorso **Abitare la città** accompagna a scoprire le dimensioni che la compongono: quali sono i luoghi significativi? Come si sono costruite le regole di convivenza che la caratterizzano? Come evolve una città? Che mestieri vi si intrecciano? Che differenza c'è tra ruolo formale e contributo personale?

Le risposte vengono cercate insieme, andando ad esplorare la città, intervistando le persone che la animano: cosa portano di sé al lavoro? Quali desideri, quali valori? Da dove nasce la loro motivazione?

E mentre si cerca all'esterno ognuno potrà cominciare a trovare le domande e le risposte necessarie per capire quale via desidera percorrere per entrare, un passo alla volta, nel mondo adulto.

Destinatari

ragazzi di III e IV media

Animatrice

Monya Abdel Aziz

Cadenza settimanale

mercoledì 16.00 - 18.00
date indicate sul sito

Costo

25.- a incontro

Incontri 10 consecutivi

in seguito si stabilirà
il proprio ritmo

Curato da

La Nocciola su mandato
de Lo Sguardo



STORIE IN VALIGIA

“fare e riflettere assieme, per capire qual è il contributo che desideriamo dare alla società, passando dalla scoperta dei nostri talenti e di ciò che ci permette di effettuare scelte consapevoli”

La vita è un viaggio. Cosa abbiamo in valigia, cosa vogliamo mettere, cosa ci serve?

Durante gli incontri di **Storie in valigia** andremo a scoprire le storie di vita di persone come noi. Storie che qualcuno ha scelto di raccontare perché regalano spunti di riflessione e strumenti di viaggio.

Lavoreremo in gruppo ma anche tanto a livello individuale, affinché ognuno prepari la propria valigia. Tanti attrezzi li abbiamo già, ma forse non sapevamo di averli o che fossero utili, altri li dovremo ancora cercare. Trovare la propria strada significa avvicinarsi al mondo adulto e capire come funziona, così da poter trovare il nostro posto, uno spazio e un modo di vivere da soli e con gli altri che ci corrisponda e ci faccia star bene, assumendoci con consapevolezza le nostre scelte. Viaggiare è bello, a volte faticoso, ma sempre ci arricchisce e ci permette di crescere. A qualsiasi età. Viaggerete accompagnati da un adulto, così da far crescere anche lui.

Destinatari

ragazzi prosciolti dall'obbligo scolastico fino ai 25 anni

Cadenza settimanale

sabato 16.00 - 18.30
date indicate sul sito

Incontri 10 consecutivi

in seguito si stabilirà
il proprio ritmo

Animatrice

Monya Abdel Aziz

Costo

400.- i primi 10 incontri e
2 consulenze individuali
30.- i seguenti incontri

Curato da

La Nocciola su mandato
de Lo Sguardo



PAROLA AI GENITORI QUANDO L'ADOLESCENZA ENTRA IN CASA

“scambiare e aprirsi con altri genitori, depositare le proprie emozioni, anche quelle ritenute meno lodevoli, fronte a quanto si vive con i propri figli, perché il gruppo aiuta a trovare energia e nuove soluzioni”

Come genitori ci si può sentire, durante l'adolescenza dei figli, senza risorse sufficienti: per capirli, per sostenerli, per individuare le ragioni delle incomprensioni. Si prova di tutto e poco sembra funzionare, nulla sembra abbastanza. Ci si sente giudicati e colpevoli. Eppure se il malessere è così diffuso è perché siamo di fronte a una crisi di società, non del singolo ragazzo, non dei singoli genitori.

Le strade per stare tutti e tutte meglio (genitori, ragazzi, collettività) ci sono. Re-inventarsi come genitori, attraverso un gruppo di discussione, è una delle possibilità, perché la parola espone problemi e cerca soluzioni perché la condivisione libera emozioni, crea solidarietà e rinnova le energie. Analizzare collettivamente permette poi di concentrarsi sul singolo e contemporaneamente di aprire la riflessione alla società, di inventare strategie per sostenere l'individuo e incidere sull'intero sistema sociale.

Destinatari

genitori
di giovani tra i 13 e i 25 anni

Cadenza settimanale

venerdì 18.30 - 19.30
date indicate sul sito

Incontri 5 consecutivi

in seguito si stabilirà
il proprio ritmo

Animatrici

Monya Abdel Aziz
Emmanuelle Rossini

Costo

15.- a incontro

Curato da

La Nocciola su mandato
de Lo Sguardo



CONSULENZE PER GIOVANI E GENITORI



“essere ascoltati e accolti così come si è, con il carico di preoccupazioni che affrontiamo ma anche essere accompagnati a credere nelle nostre risorse e in quelle che il mondo esterno ci mette a disposizione”

In tanti attraversiamo momenti di difficoltà. A volte il singolo tema è così pressante che va a intaccare la valutazione che diamo a tutta la nostra esistenza, altre resta circoscritto, ma diventa un disturbo costante in sottofondo. Le consulenze hanno l'obiettivo, tramite l'ascolto e grazie ad una visione che tiene conto di tutti gli aspetti che compongono la nostra quotidianità, di permettere di fare ordine. Si soppesano con cura risorse e fragilità, gli ambiti che danno energia e quelli che ne richiedono per poi cercare assieme strade che diano risposta ai vostri bisogni, che vi permettano di raggiungere i vostri obiettivi e che soprattutto vi corrispondano.

Le importanti esperienze acquisite in ambito di giovani in momentaneo stallo formativo e di sostegno ai genitori confrontati con il periodo dell'adolescenza, sono messe a disposizione degli uni e degli altri, affinché il percorso per entrare nel mondo adulto e di riposizionarsi come genitore, sia il più naturale possibile.

Le consulenze svolte con ragazzi che vivono con i genitori si basano su un principio di trasparenza volta al benessere del giovane. Il contenuto dei colloqui è riservato ma in base alla valutazione della consulente, eventuali temi di rilievo vengono condivisi con i genitori in un tempo ragionevole, che permetta al giovane, per quanto possibile, di assumere questo passo.

Consulente

Monya Abdel Aziz

Costo 60.- un'ora

Per stabilire un primo appuntamento potete telefonare o scrivere una mail

091 229 83 15 - monya.abdelaziz@lanocciola.ch



BENESSERE IN MOVIMENTO

*“allenare respirazione, postura ed equilibrio,
per aumentare il nostro benessere e la nostra serenità
in ogni situazione”*



Anche il corpo parla, parla a noi stessi e trasmette delle informazioni a chi ci sta attorno. Durante gli incontri di **Benessere in movimento** si pratica una ginnastica dolce, adatta a tutti, che si ispira alle arti marziali e alla danza. Lavorando su postura, respirazione, coordinazione ed equilibrio, impariamo a essere consapevoli del nostro corpo fisico e di come, portandogli la dovuta attenzione, possiamo rimanere maggiormente in contatto con noi stessi in qualsiasi occasione, sviluppando calma interiore e determinazione nel portare avanti la nostra quotidianità.

Il corso è sapientemente condotto da una professionista sportiva ed educatrice. Gli incontri delle 14.00 si concludono, per chi lo desidera, con un momento di condivisione attorno a una tazza di tè.

Destinatari

adatto a tutte le età

Quando

corso annuo

appuntamento bimensile

Gruppo A: venerdì 12.30 - 13.30

Gruppo B: venerdì 14.00 - 15.00

date indicate sul sito

Animatrice

Mariangela Scano

Costo

340.- abbonamento annuale

25.- a incontro,

posto non assicurato

Curato da

La Nocciola



PAROLE IN MOVIMENTO

“scambiare opinioni, creare assieme, giocare partendo da una parola per assaporarne la bellezza, per scoprire come possiamo arricchirci l’un l’altro”



A qualsiasi età possiamo sentire il bisogno di aprirci al prossimo. Il gruppo **Parole in movimento** promuove momenti di incontro, scambio e benessere favoriti dalla parola e dalla condivisione di attività, dove ogni persona può regalare qualcosa di sé e ricevere qualcosa dagli altri. Ad ogni incontro viene proposta una parola attorno alla quale scambiarsi opinioni e riflettere assieme. Poi, ispirandoci a quanto emerso, possiamo dedicarci in piccoli gruppi a una creazione manuale o a un gioco. L'attività viene gestita prestando attenzione ai bisogni della singola persona e avendo cura delle dinamiche del gruppo.

Destinatari
adatto a tutti

Cadenza settimanale
venerdì 14.00 - 16.00
date indicate sul sito

Incontri 5 consecutivi
in seguito si stabilirà
il proprio ritmo

Animatrice
Monya Abdel Aziz

Costo
25.- a incontro
14.- per persone a beneficio
di prestazioni AI

Curato da
La Nocciola in collaborazione
con il servizio Cultura
e formazione di Atgabbes



LE VOCI VIOLA CORO



*“un percorso di canto collettivo adatto a tutte,
per dare voce alle nostre necessità di donne
con l’animo ribelle”*

Non importa sapersi intonate o credersi stonate, l'essenziale è aver voglia di cantare, insieme. Innalzare inni al cambiamento, dare voce alla forza che ci anima, trovare speranza, energia, determinazione nel cantare insieme.

L'obiettivo non è infatti esibirsi su un grande palco, al massimo cantare assieme durante un corteo o una manifestazione, coinvolgendo altre donne, contagiando i presenti.

Ci guiderà Anna Kiskanc: attrice, cantante e formatrice teatrale. Ha studiato drammaturgia in Cile e all'Accademia Teatro Dimitri ama la musica popolare e si muove tra differenti progetti capaci di unire arte e socialità.

Destinatarie

donne di tutte le età

Animatrice

Anna Kiskanc

Quando

corso annuo

appuntamento bimensile

domenica 17.30 - 19.30

date indicate sul sito

Costo

460.- 19 incontri

Curato da

La Nocciola



CAMBIARE IL MONDO SENZA PRENDERE IL POTERE

CORSO BASE



“analizzare teorie ed esperienze concrete, per poi soffermarci sulla nostra realtà e capire come continuare a credere e a lavorare per un cambiamento sociale”

Fronte alla crisi climatica, alle falle del sistema sociale ed educativo, alle disparità economiche, alle disuguaglianze legate alle origini culturali o di genere, molte e molti di noi desiderano un cambiamento sociale importante. Ci troviamo sconsolati osservando l'immobilismo del sistema politico e l'impotenza dei movimenti collettivi rispetto alle grandi tematiche. Al contempo le immagini che ci giungono da tutte le parti del pianeta continuano a chiedere il nostro contributo.

Cambiare il mondo senza prendere il potere permette di riflettere assieme sulle difficoltà e le possibilità di generare cambiamento, partendo dalle teorie e dalle pratiche che altri hanno già messo in atto. Parleremo di Paulo Freire e della pedagogia degli oppressi, dello zapatismo e della messa in discussione delle abituali strutture di potere, rifletteremo sulle condizioni che pongono a volte noi e tanti altri nella condizione di inazione, ci soffermeremo sui molteplici strumenti che possono permetterci di costruire alternative e seminare cambiamento. Perché la libertà non si mendica, si conquista.

Destinatari
adatto a tutti

Quando
5 domeniche non consecutive, 14 - 16,
date e tema degli incontri sul sito.
È preferibile seguire l'intero corso,
si può tuttavia partecipare
anche al singolo incontro.

Animatrice
Monya Abdel Aziz

Costo
120.- corso intero
30.- singolo incontro

Curato da
La Nocciola



CAMBIARE IL MONDO SENZA PRENDERE IL POTERE

CORSO D'APPROFONDIMENTO



*“coltivare il cambiamento sociale
facendo dialogare teoria e pratica”*

Il corso d'approfondimento di **Cambiare il mondo senza prendere il potere** porta le riflessioni iniziate durante il corso base a un livello più concreto. Con l'obiettivo di unire teoria e pratica, come ci insegna Paulo Freire, ai partecipanti viene chiesto di costruire, incontro dopo incontro, un progetto di azione civile volto al cambiamento sociale. Si crea così l'occasione di sperimentare quanto discusso durante il corso base, tenendo in considerazione anche l'analisi svolta assieme sugli impedimenti al coinvolgimento di un importante numero di persone. Si va alla ricerca di un tema comune, lo si problematizza, si definisce una forma organizzativa volta all'ampliamento del movimento e si scelgono gli strumenti d'azione. Nel farlo continuiamo a formarci grazie a nuovi contributi teorici che prendono spunto anche dalle necessità che il lavoro pratico mette in evidenza.

È l'occasione per confrontarci con un tema fondamentale per chi desidera il cambiamento, quello della complicità. La solitudine non genera rivoluzioni, la complicità, l'attenzione al singolo e al gruppo, la ricerca di strade collettive sì.

Destinatari

adatto a chi ha frequentato
il corso base

Quando

8 domeniche non consecutive
date e tema degli incontri sul sito

Animatrice

Monya Abdel Aziz

Costo

200.- corso intero

Curato da

La Nocciola



MOMENTI CONVIVIALI

“creare condivisione, rafforzare i legami sociali e regalare leggerezza attraverso proposte aggregative destinate a tutte e tutti”

INCONTRO CREATIVO

Il giovedì, dalle 19.00 alle 20.30, La Nocciola vi accoglie per svolgere le vostre attività creative in compagnia. Si può portare il materiale o usare quello a disposizione, l'unica richiesta è di essere autonomi nel lavoro. Dato l'orario è possibile portarsi uno spuntino. Il costo è di 10.- a serata, più eventuale materiale messo a disposizione da La Nocciola. Tutte le informazioni e le date si trovano sul sito.



L'APERITIVO CHE CAMBIA

Il venerdì dalle 18.00 alle 23.00 la serata è animata dall'associazione Lo Sguardo. Musica, stuzzichini, bibite, giochi per chi lo desidera e chiacchiere libere. Di tanto in tanto vengono organizzate cene e serate a tema. Tutte le informazioni e le date si trovano sul sito.

COLAZIONE IN COMPAGNIA

La domenica mattina, dalle 10.00 alle 12.00, Lo Sguardo propone un buffet dolce e della buona musica: un'occasione per iniziare la giornata in compagnia. Il costo è di 10.- e non è necessario annunciarsi. Una volta al mese al posto della colazione si tiene un pranzo. Tutte le informazioni e le date si trovano sul sito.





ATELIER E CONFERENZE

Regolarmente a La Nocciola si svolgono atelier pratici e conferenze di vario genere. Di seguito trovate le proposte consolidate. Sul sito sono indicate tutte le informazioni.

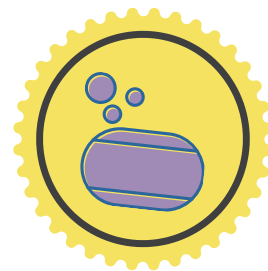
CUCINA SEMPLICE E GENUINA



Una domenica al mese Lo Sguardo organizza un corso di cucina aperto a tutti, con pranzo collettivo. Dalla pasta fatta in casa alle ricette con legumi. L'idea è di trasmettere interesse per la cucina e per piatti semplici, gustosi e sani (per noi e per il pianeta).

AUTOPRODUZIONI PER LA COSMESI E LE PULIZIE

Ogni due mesi Muriel Copes ci accompagna per un intero pomeriggio nella produzione casalinga di pomate, saponi, deodoranti e tanto altro. Ricette con ingredienti semplici e sostenibili, facilmente replicabili. Cambiare il mondo senza prendere il potere passa anche dai piccoli gesti di autoproduzione.



CERAMICA



A cadenza regolare si tiene un corso di ceramica di quattro lezioni. Si creano due oggetti, una scatola e una tazza, in modo da ricevere le basi per lavorare con questo meraviglioso materiale. In seguito si può continuare in autonomia il proprio percorso partecipando agli incontri creativi del giovedì sera.



CONFERENZE



Una domenica al mese viene organizzata una conferenza su uno dei tanti temi che stanno a cuore a La Nocciola e a chi la frequenta.



LUDOTECA SENZA ETÀ E SPAZIO GIOCO

“giocare è l’attività più importante per ogni abitante del regno animale: crea relazioni, sviluppa capacità, regala benessere, anche nell’essere umano”

La **Ludoteca senza età** è più di una classica ludoteca. Vi si trovano giochi di ogni tipo da prendere in prestito, con la particolarità di essere stati accuratamente scelti per il loro potenziale. Perché il gioco, oltre all’aspetto spensierato, è fonte di stimoli di ogni tipo: se viene colto e utilizzato il suo intero potenziale diventa un alleato prezioso per la crescita fisica, intellettuale e spirituale di ognuno di noi. Giocare non ha età e nemmeno confini.

Alla Ludoteca senza età i giochi sono presentati in funzione del loro punto forte: motricità fine, concentrazione, creatività, memoria, risoluzione di problemi, potenziale logico-matematico ecc. Per trovare il gioco che risponde al meglio ai vostri bisogni attuali, potete chiedere una consulenza, mentre per i partecipanti ai nostri corsi legati alla tematica ludica sarà semplice scegliere un gioco per loro stessi, per i loro familiari e/o per i loro amici.

Infine, accanto al prestito i giochi possono essere usati sul posto, approfittando dello spazio riservato a quest’attività che ci accompagna a crescere, a capire meglio noi stessi e gli altri, a modificarci con consapevolezza e allegria.

Costo ludoteca

40.- tessera annua
(settembre-agosto)
necessaria per il prestito
2.- singolo prestito
(per 3 settimane)
orari d’apertura indicati sul sito

Costo spazio gioco

trovate il costo del biglietto
d’entrata alla voce

Frequenze Fuori Schema

Curato da
La Nocciola



SALA MULTISENSORIALE

“ri-trovare sé stessi, lasciando che i nostri sensi ci guidino in un viaggio interiore”

Gli stimoli sensoriali possono servire a leggere il mondo esterno, a percepire il nostro corpo, ad ascoltare la nostra interiorità. Un oggetto morbido può suggerirci che è adatto per adagiarsi, posarvi un piede sopra può permetterci di sentirlo con tutto il suo peso e i suoi contorni, passarvi lentamente la mano può farci sentire rilassati e al sicuro.

La sala multisensoriale è uno spazio protetto, dove sperimentare la propria sensorialità in totale relax. L'ambiente, gli oggetti, i materiali possono essere usati liberamente per stimolare il contatto con noi stessi o per stare in relazione in un modo nuovo con altre persone.

Tutta la nostra vita si basa sulle percezioni, percepire il mondo e noi stessi ci permette di agire in maniera più consapevole e rispettosa di noi e dell'altro. In un mondo dove spesso tutto scorre troppo velocemente, avere uno spazio dove calarsi nella propria interiorità accogliendo il “qui ed ora” attraverso percezioni scelte da noi stessi, poiché sono quelle che in quel momento ci fanno sentire bene, diventa un lusso a basso costo, un prezioso alleato per la nostra salute mentale. È un luogo per condividere momenti magici con i propri figli piccoli, con dei nostri cari con i quali la comunicazione verbale non è sempre facile. Ma è anche un luogo per noi stessi, semplicemente.

Costo

15.- affitto sala per un'ora

25.- due ore

prenotazione consigliata

orari d'apertura indicati sul sito

Capienza

1-2 ragazzi/adulti

o un accompagnatore

con al massimo 3 bambini

Curato da

La Nocciola



OFFICINA BRICOLAGE

“lasciare spazio alla manualità e alla creatività, potendo contare su materiali e attrezzi di ogni tipo, per ritrovare la bellezza di esprimere sé stessi e il potere del fare”

A La Nocciola trovate materiali e attrezzi di ogni genere (o quasi): perline, stoffe, cartoncini, gomitoli di lana, oggetti di riciclo, pitture per la stoffa o la ceramica, colori, tele, macchina da cucire, pirografo, fustellatrice e la lista potrebbe andare ancora avanti.

L'idea è che ognuno possa seguire l'ispirazione del momento, senza necessariamente andare ad acquistare tutto ciò che gli serve. Capita di aver voglia di creare una singola cosa: una borsa personalizzata, un portachiavi o una scatolina di legno. Per fare un oggetto dovremmo però comprare tanti materiali e attrezzi diversi, che rischierebbero di riempire i cassetti di casa, generando costi ambientali importanti.

Aver tanto a disposizione a La Nocciola, pagando a prezzo di costo i materiali di consumo e utilizzando gratuitamente gli attrezzi, ci facilita nel nostro desiderio di creare, ma soprattutto permette a tutti di sperimentarsi, scoprendo così nuove passioni o inaspettate capacità. E perché no, incontrare persone con cui condividere tecniche o altro.

Adulti e bambini trovano soddisfazione nel creare, a volte perché il processo creativo ci permette di liberare diversamente energie ed emozioni, altre perché ci restituisce il potere del fare, di dare vita a qualcosa grazie alle nostre mani.

Costo

trovate il costo del biglietto d'entrata alla voce

Frequenze Fuori Schema

orari d'apertura indicati sul sito

Curato da

La Nocciola



FREQUENZE FUORI SCHEMA

“trascorrere del tempo a La Nocciola quando lo si desidera, in compagnia o da soli, per il piacere di vivere questo spazio in tutta la sua bellezza”

La Nocciola vuole essere un porto sicuro, dove tutte e tutti possiamo attraccare sapendo di trovare accoglienza e rispetto, dove chi partecipa ai corsi abbia l'occasione di consolidare i legami nati in queste occasioni e chi ne sente il bisogno trovi persone con cui costruire una visione del mondo che sempre di più gli corrisponda.

Per questo durante gli orari di **Frequenze Fuori Schema** è possibile vivere gli spazi de La Nocciola in autonomia. Si può venire da soli, con amici e familiari o con le persone incontrare durante le attività strutturate. I giochi della **Ludoteca senza età**, il materiale e gli attrezzi dell'**Officina bricolage**, giornali e riviste, l'angolo ristoro sono pronti ad essere utilizzati. Se desiderate qualche indicazione su come utilizzarli al meglio trovate sempre qualcuno pronto a darvi qualche suggerimento.

Il costo d'entrata copre l'utilizzo dei molti materiali a disposizione e include le bibite analcoliche. Vi è inoltre la possibilità di portare con sé una merenda o uno spuntino.

Adulti e ragazzi dalla I media*

7.- singola entrata

60.- tessera 10 entrate

*i ragazzi possono venire da soli a partire dalla I media, se ritenuti autonomi da genitori e animatori

Bambini

4 anni - V elementare

6.- singola entrata

50.- tessera 10 entrate

2.- entrata adulto di riferimento
bambini fino ai 3 anni gratis

orari indicati sul sito



AFFITTO SALE E COMPLEANNI BAMBINI

“usare gli spazi de La Nocciola per conferenze e formazioni, incontri conviviali e compleanni permette di dare un carattere accogliente alle proprie proposte”

Gli spazi de La Nocciola possono essere affittati per diversi scopi. La **Sala principale** può essere allestita per riunirsi attorno a un tavolo, fare lezione, tenere conferenze. Il numero di persone che la sala può ospitare varia, naturalmente, in base all’allestimento: tra le 10 e le 35 persone trovano posto comodamente. La sala è inoltre attrezzata con un proiettore, una lavagna a fogli e un angolo per farsi una tisana o un caffè. La cucina o la sala bambini possono essere affittate per completare il vostro momento come preferite: organizzando un aperitivo conclusivo o accogliendo i bambini dei partecipanti. La **Sala bambini** è adatta per organizzare feste di compleanno per i più piccoli. È possibile allestirla come si preferisce e utilizzare i giochi di cui dispone La Nocciola. Siamo inoltre a disposizione per immaginare con voi lo svolgimento della singola festa, proponendovi attività che potrete fare in autonomia o piccoli atelier guidati. Infine, se cercate uno spazio per un momento conviviale come un aperitivo, una cena o un pranzo non esitate a contattarci, i i nostri spazi sono attrezzati per facilitarvi nell’allestimento del vostro evento.

Costi indicativi

60.- riunioni di associazioni
80.- conferenze
140.- momenti conviviali
100.- compleanni bambini

Ulteriori informazioni
indicate sul sito
per qualsiasi domanda
contattateci



I NOSTRI NEGOZI

*“nel mondo dell’iper-consumo
un’offerta per acquisti ragionati”*

BOUTIQUE SLOW FASHION



Abiti di seconda mano per tutte le età e tutti i gusti.
Così che il vestire slow fashion non sia un gesto saltuario e originale,
ma una scelta di vita per noi, per l’ambiente,
per le persone sfruttate dalle marche di fast fashion.

NEGOZIO IL SOGNO



Prodotti fatti a mano per e a La Nocciola: dipinti, candele,
acchiappasogni, prodotti di cosmesi e per le pulizie,
biglietti d’auguri. Orecchini e collane provenienti da paesi lontani.
Qualche libro. Merce equa, durevole e sostenibile.

Gli orari d’apertura dei negozi sono indicati sul sito



UNA RISORSA PER ENTI E OPERATORI SOCIALI

*“fare rete significa anche condividere risorse.
Gli spazi, i materiali, l’energia di un porto sicuro
attraversato da molte persone sono strumenti
di lavoro su cui anche altri enti possono contare”*

Per molti enti La Nocciola, con i suoi spazi e materiali, può rappresentare un ulteriore tassello nel lavoro di accompagnamento che svolgono a favore di persone di tutte le età: bambini, giovani, adulti e anziani.

Le risorse che offre La Nocciola possono essere declinate in funzione delle modalità di lavoro dell’ente. L’ambiente accogliente e la presenza di altre persone permettono di accostare al lavoro personalizzato un avvicinamento dolce alla socializzazione.

È naturalmente possibile iscriversi ai corsi assieme alle persone di cui si ha cura o suggerire loro di parteciparvi autonomamente.

Per altre informazioni o richieste particolari è possibile contattarci o chiedere un incontro.

Costo

15.- entrata singola*
70.- tessera 5 entrate

Orari d’apertura

indicati sul sito

*le persone accompagnate da un ente pagano l’entrata secondo la tariffa indicata per le Frequenze Fuori Schema

Corsi

secondo le tariffe indicate**

**fanno eccezione i casi in cui il sostegno dato alla persona è preponderante. In questo caso la tariffa dell’accompagnante è dimezzata



PROGETTI SU MANDATO

*“osservare la società, coglierne i bisogni,
lasciar fluire le idee.*

*Trovare un partner affidabile e professionale
per realizzarle”*

Molte associazioni hanno idee, progetti, sogni che a volte rimangono nel cassetto. In effetti, spesso succede che per la loro realizzazione manchino le risorse di tempo, logistiche o umane. La Nocciola possiede invece spazi, materiali e personale formato che permettono di dar vita a iniziative di diverso tipo.

Per questa ragione ci mettiamo a disposizione di enti e associazioni per la realizzazione di progetti su mandato. Ogni idea viene discussa e approfondita con la responsabile, affinché si trovino soluzioni ottimali per concretizzare la proposta dell'associazione.

A titolo d'esempio, l'Associazione Lo Sguardo ha affidato a La Nocciola la realizzazione di alcuni suoi progetti, che trovate descritti in questo opuscolo.

Costo

60.- all'ora
discussione ed elaborazione
del progetto.
In questo contesto viene
elaborato il budget dell'attività
che si desidera realizzare*.

*la ricerca fondi è responsabilità
del mandatario del progetto

Maggiori informazioni

chiamateci o scrivetecei
per stabilire
un primo incontro

091 229 83 15
info@lanocciola.ch



NEGOZIO IL SOGNO



LUDOTECA SENZA ETÀ



OFFICINA BRICOLAGE



BOUTIQUE SLOW FASHION



Abbonamento

CESTI piccoli GESTI

Abbonati a CESTI piccoli GESTI e riceverai 2 cesti l'anno, del valore di almeno 50.- l'uno, di prodotti esclusivi griffati La Nocciola.

I CESTI piccoli GESTI contengono prodotti di cosmesi e pulizie fatti a mano a La Nocciola e un buono della boutique Slow Fashion sempre de La Nocciola.

Eh sì, perché all'interno di questa realtà oltre ad autoprodurre cosmetici e prodotti per la pulizia, oltre all'offerta di corsi e di spazi da usare liberamente, vi è anche un negozietto di vestiti di seconda mano!

E senti questa: il valore di ogni cesto è pari o superiore al suo contenuto grazie alla volontà delle "persone risorsa" che frequentano La Nocciola, che – vedendo in questo spazio tante opportunità e tanta bellezza – lo sostengono con la loro presenza e i loro talenti. Non è incredibile?

Abbonarsi a CESTI piccoli GESTI (100.- l'anno) è un modo per sostenere le piccole realtà locali come La Nocciola e al contempo un gesto verso la natura, perché tutti i prodotti hanno un occhio di riguardo per temi quali sostenibilità ed ecologia.

Mandaci una mail (info@lanocciola.ch) e abbonati! Una volta pronto il cesto ti contatteremo per venirlo a ritirare.

La Nocciola è uno spazio d'incontro e attività che si rivolge a ognuno/a di noi: a chi si sente artista, agli oziosi, a chi è attivista, a chi attraversa un momento di difficoltà, a chi viene definito strano, a chi conosce molti paesi, a chi vorrebbe conoscerne di più. L'idea è che condividere uno spazio ci permette anche di condividere un tempo e quindi di conoscerci e riconoscerci: nei nostri desideri, nei nostri bisogni, nei nostri talenti, nel nostro voler portare un contributo al cambiamento. I social sono invasivi ma non esaustivi, c'è anche l'incontro di persona, la possibilità di sedersi a un tavolo e ascoltare, sentire mente e corpo quello che abbiamo da dirci, dando così vita a una comunità reale, fatta di solidarietà, empatia e futuro costruito assieme.



La Nocciola
Salita San Michele 3 - 6500 Bellinzona
091 229 83 15 - info@lanocciola.ch
www.lanocciola.ch