

Libreria dei Ragazzi, Mendrisio
Libreria Fantàsia, Balerna
Libreria Eco Libro, Biasca
Biobiasca, Biasca
Naturdieta, Chiasso
By Pinguis Musica, Bellinzona
Tigusto SA, Gerra Piano
Sogni di Carta, Locarno
Libreria CTLL - Cooperativa Tempo libero dei lavoratori, Balerna
Centro Salute di Piazzale alla Valle, Mendrisio di Lorenzo Losacco

CENTRO ALCHEMILLA

Corso per adolescenti 13-15 anni

AUTOSTIMA: un percorso alla scoperta della propria preziosità

L'autostima determina la valutazione, l'opinione che abbiamo di noi stessi; è un processo che "filtra" gli eventi esterni ed attribuisce loro un significato; è un modo di relazionarci agli altri e al mondo. Essa è strettamente collegata a quel mosaico di immagini interiori con cui ci rappresentiamo nelle diverse aree della vita: la corporeità, l'affettività, l'intelligenza, l'ambiente familiare, quello scolastico, ecc.

Una bassa autostima è solitamente in relazione ad una valutazione irrealistica dei propri limiti e delle proprie potenzialità, ad un senso di inferiorità nei confronti degli altri, ad un'eccessiva sensibilità emotiva, timidezza e/o aggressività, a paure e preoccupazioni esagerate, ad atteggiamenti perfezionisti e competitivi, ad una costante e penosa autocritica, ad una sostanziale mancanza di accettazione e amore per se stessi.

Al contrario una buona autostima permette ad un giovane di essere consapevole del proprio valore intrinseco, di relazionarsi con gli altri (familiari, adulti significativi e coetanei) con un atteggiamento positivo e costruttivo, di vivere i cambiamenti che investono la corporeità e, più in generale l'intera identità, con sufficiente serenità, di affrontare i compiti e le sfide scolastiche (e gli eventuali fallimenti) con la sicurezza e la determinazione necessaria; di sviluppare autonomia e indipendenza di giudizio rispetto ai valori e ai modelli veicolati dalla società.

Saranno proprio i temi sopra elencati a fare da fil rouge ai **7 incontri** che il Centro Alchemilla propone agli adolescenti sull'autostima, "alla scoperta della propria preziosità. Le tecniche usate (espressione creativa, disegno libero, lavoro con i simboli, condivisione in gruppo ...) saranno impiegate con l'intento di favorire la scoperta, la sperimentazione e la creazione di immagini nuove e positive di sé e il contatto con il valore profondo, l'amore e la saggezza del nostro essere unico ed irripetibile.

Conferenza e presentazione del corso:

giovedì 26 gennaio ore 20.30

al Centro Alchemilla

TEATRO IN LIBERTÀ

SPETTACOLI PER GRANDI E PICCINI

15 gennaio 2006

L'ACCHIAPPASOGNI

Cooperativa Teatro Laboratorio, Brescia
Alessandra Domeneghini, Daniela Bambolo,
regia Sergio Mascherpa

Questa storia racconta di un bambino pellerossa che per la prima volta si trova con le sue paure e, come tutti i bimbi, si rivolge alla mamma. La mamma gli narra allora una storia legata ai cicli della vita, e come ritrovare la serenità. Il bimbo imparerà da questo racconto i valori fondamentali dell'esistenza, che per i Pellerossa erano un costante tentativo di migliorare sé stessi.

Da 4 anni

12 febbraio 2006

LA BELLA E LA BESTIA

Il Baule volante Teatro Ragazzi
Liliana Letterese, Andrea Lugli,
regia Roberto Anglisani
drammaturgia del movimento Caterina Tavolini

Come un viaggio alla ricerca dell'umanità, lo spettacolo è un percorso sulla narrazione a due voci e contestualmente un lavoro di ricerca sul tema della diversità. Nella versione presentata qui, attraverso l'avvincente intreccio della fiaba classica si nota l'intento di parlare di alcuni aspetti del tema, quanto mai attuale, del "diverso" che sta dentro di noi.

Da 6 anni

12 marzo 2006

HEINA E IL GUHL

Cooperativa Teatro Laboratorio, Brescia
Abderrahim El Hadiri,
regia Mari Gumina

Lo spettacolo è tratto da una fiaba tradizionale araba ed è recitato in lingua originale.

L'attore trasporta il pubblico, con un forte coinvolgimento emotivo, alla conoscenza di una cultura altra da sé. La storia si svolge nelle cucine del palazzo di uno sceicco dove si sta preparando una grande festa. Gli oggetti utilizzati per la storia sono gli ingredienti del cous-cous "raccontati" dal cuoco-narratore che sovrappone ai gesti narrativi la preparazione della ricetta...

Proposta interculturale da 6 anni



A proposito di...

Tesseramento 2006

Tessiamo una solida e robusta rete di solidarietà

"C'è chi si comporta di nuovo alla maniera di destra, si può di nuovo esserlo in pubblico"

Lo scrittore Peter Bichsel aveva usato nel 1985 questa espressione per opporsi a chi andava gridando lo slogan "meno Stato - più libertà". Da allora la situazione ha continuato a peggiorare con attacchi continui al servizio pubblico, alle istituzioni sociali (AVS) e democratiche.

L'ACP è da sempre dalla parte di chi crede attivamente nel valore della solidarietà.

L'ACP è aperta al dialogo con le varie associazioni e movimenti ambientalisti, sociali, culturali, terzomondiste, anti-militariste e anche con i rappresentanti della politica.

L'ACP si impegna nella sensibilizzazione dell'opinione pubblica sui temi importanti che toccano la vita di tutti, offrendo alle persone i mezzi per capire la realtà e per responsabilizzarsi sia sul piano sociale, sia su quello individuale.

La rete della solidarietà deve essere rafforzata e per farlo abbiamo bisogno del contributo di tutti.

L'attività del 2005 è stata molto intensa per la nostra associazione:

- le conferenze, gli incontri e i dibattiti su temi politici e sociali;
- le rassegne di musica, di cinema, di teatro;
- il Festival di narrazione "Racconti di qui e d'altrove" a Arzo
- "ACP in festa" a Balerna
- i corsi per ragazzi e adulti
- l'Alchemilla, il Centro di studi e terapie naturali,

- www.acp-alchemilla.ch e www.acpnet.org
- l'Agenda ACP

La nostra segreteria ha fatto da centro nevralgico delle nostre attività, svolgendo un grande lavoro di coordinamento e di diffusione. Il comitato ha lavorato a stretto contatto con tutti, in particolare curando i rapporti con i soci, i simpatizzanti. Importante anche il lavoro svolto dalle varie strutture legate all'ACP: La libreria dei Ragazzi di Mendrisio, il Ristorante La Meridiana di Balerna, la Bottega del Mondo di Balerna.

Questo elenco per aiutare i nostri lettori a riflettere sul grande impegno che i membri di comitato, i collaboratori delle strutture e i collaboratori esterni, persone che si mettono a disposizione a titolo volontario, hanno profuso per "mandare avanti" questa grossa "macchina organizzativa" che sta dietro al "logo" ACP. Alla fine dell'anno ci accorgiamo come il lavoro sia stato molto e pieno di soddisfazioni, ma ci accorgiamo anche che occorre che altre persone ci raggiungano e ci "accompagnino" nel corso del prossimo anno.

La rete della solidarietà deve essere rafforzata e per farlo abbiamo bisogno del contributo di tutti.

Per cominciare vi chiediamo di rinnovare la vostra tessera per il 2006 (soci frs 100.--, soci simpatizzanti frs. 40.--). Grazie e a presto!

Agenda
Bimestrale
INFORMATIVO ai soci.
EDITO E STAMPATO DA ACP
via San Gottardo 102
6828 Balerna
www.acp-alchemilla.ch
tel. 0041916835030
fax 6831710

il Comitato

GRAZIE MARIO CAMANI

CARO MARIO, DAGLI ORGANI D'INFORMAZIONE SIAMO VENUTI A CONOSCENZA DELLA TUA IMMINENTE PARTENZA DAL DIPARTIMENTO DEL TERRITORIO. CON QUESTO SCRITTO DESIDERIAMO ANCHE NOI RINGRAZIARTI PER IL TUO GRANDE E TENACE IMPEGNO A FAVORE DELLA SALVAGUARDIA E AL RISANAMENTO DELL'AMBIENTE DEL NOSTRO CANTONE. DAL NOSTRO OSSERVATORIO ABBIAMO AVUTO L'IMPRESSIONE CHE LA TUA AZIONE È STATA PARECCHIO OSTEGGIATA DA POLITICI SENZA VISIONI E SENSO DELLO STATO. DESIDERIAMO AUGURARTI ANCORA MOLTE SODDISFAZIONI NELLE ATTIVITÀ FUTURE, MAGARI ANCHE ATTRAVERSO QUALCHE BATTAGLIA CON I MOVIMENTI AMBIENTALISTI.

Scegli l'ACP

Alleghiamo la polizza di versamento.

Le quote per il 2006 restano invariate da oltre dieci anni: a partire da **Fr. 40.-** (socio simpatizzante), **Fr. 100.-** (socio sostenitore). Vi ringraziamo già sin d'ora se vorrete rinnovare la tessera e speriamo di ritrovarvi sempre più numerosi nel corso del prossimo anno. la struttura di **RESISTENZA** agli inquinamenti ambientali e sociali, che **COMBATTE** l'esclusione, l'emarginazione e **PROMUOVE** una cultura critica e non consumistica e partecipa all'elaborazione di concreti progetti alternativi a favore di una società solidale.