

## Progetto “Agorà del benessere”

Gabriella Monzeglio

**M**olto è stato scritto e detto sull'impatto che la pandemia e il Covid hanno avuto sulla socialità, sulla crescita e sullo sviluppo delle generazioni più giovani ma anche di quelle più anziane. La perdita improvvisa e per un periodo prolungato di molte delle attività che garantivano un ritmo e una struttura alla quotidianità – la scuola, il lavoro, gli impegni extracurricolari, la possibilità di frequentare spazi e luoghi di aggregazione – ha provocato non pochi effetti sulla salute mentale di bambini, adolescenti e anziani e ha contribuito ad accrescere o aggravare sintomi di disagio e ansia magari preesistenti in maniera latente.

La privazione forzata di attività ricreative, sociali e culturali ha causato disagi emotivi e carenze affettive: è stato infatti diffusamente registrato tra i giovani e gli anziani un forte aumento dello stress percepito, una maggiore paura e sfiducia nel futuro, un peggioramento nella qualità del sonno e maggiori difficoltà di concentrazione. Sono inoltre aumentate alcune dipendenze comportamentali (come quelle dai videogiochi, dai social e dai giochi d'azzardo) insieme a una maggiore diffusione di disturbi alimentari o manifestazioni di autolesionismo negli adolescenti.

La pandemia ha costretto a veloci e profonde trasformazioni nella vita degli studenti, ritrovatisi a riorganizzare non solo i ritmi dello studio ma anche la loro sfera sociale: rimanere chiusi in casa ha contribuito a far traballare le certezze che i giovani avevano e a fare i conti con le proprie ansie e paure.

A questo si aggiunge che il disagio giovanile che si è generato per la guerra è una concausa emotiva e destabilizzante della quale dovremo tener conto in un prossimo futuro.

### Nuovi bisogni

All'interno di questo contesto così profondamente trasformato, la scuola e le associazioni possono essere valido supporto nella “riappropriazione” di uno stato di benessere generale nello sviluppo e nel rafforzamento dei ragazzi è di primaria e assoluta importanza.

È fondamentale che “l'individuo” sia posto al centro e che ai ragazzi venga fornita la possibilità di riappropriarsi delle modalità comunicative adeguate, di riscoprire il senso di libertà e movimento, l'autostima e il piacere di stare insieme.

**Il progetto “Agorà del Benessere”** si è posto l'obiettivo di aiutare efficacemente i giovani a (ri)costruirsi come individui singoli e come parte di un gruppo, a favorire

la cooperazione, riflettere sui concetti di “relazione” e “benessere” e potenziare gli strumenti fondamentali per il riconoscimento/apprezzamento dell’altro a partire dalla fiducia in sé e nel proprio valore.

“Agorà del Benessere” ha messo al centro lo sviluppo delle competenze emotive, sociali e relazionali dei ragazzi, ma anche dei docenti e delle famiglie, attraverso incontri formativi focalizzati su cinque aree di sviluppo:

- Autostima
- Attitudine positiva
- Gestione del tempo e dell’energia
- Competenze di adattabilità
- Competenze comunicative.

Parallelamente “Agorà del Benessere” si è rivolto alle Associazioni, alle quali ha offerto numerosi incontri. Si è infatti fatto leva sul concetto di “*Lifelong Education*” per tutti durante tutto l’arco della vita. Per questo motivo al filone della formazione per le scuole si affianca la formazione per adulti intesi come docenti, genitori ecc.

### **Interventi realizzati**

Il progetto “Agorà del Benessere” ha offerto agli studenti delle scuole primarie e secondarie del Piemonte la possibilità di accedere a esperienze digitali ‘fuoriclasse’ riguardanti un ampio ventaglio di materie (sia curricolari che extra) con una modalità “a distanza” che continua anche dopo l'emergenza Covid-19.

Il progetto ha parallelamente offerto alle Associazioni aderenti a UNI.VO.C.A. (oltre 30) e non, una ampia possibilità operativa “a distanza” per conferenze, convegni, approfondimenti, eventi e iniziative per raggiungere un pubblico più vasto.

UNI.VO.C.A. ha pertanto proseguito il proprio percorso, avviato nel giugno del 2019, di supporto alle altre associazioni, ai soci, alle famiglie, alle scuole e ai giovani.

Il progetto “Agorà del Sapere” si è rinnovato introducendo la nuova tematica del benessere inteso come sviluppo delle competenze emotive, sociali e relazionali.

“Agorà del Benessere” ha approfondito le cosiddette “*Life skills*” e in generale il tema del benessere:

- Gestione delle Emozioni
- Risoluzione dei problemi
- Comunicazione efficace
- Relazioni interpersonali
- Arte e terapia
- Cibo e salute
- Forest Therapy / Forest Bathing.

Sono stati organizzati incontri formativi online sul tema del benessere, ai quali hanno partecipato più classi in contemporanea. Si segnalano incontri ai quali hanno partecipato, contemporaneamente, classi del Piemonte, della Liguria, della Toscana, della Sicilia.

## Collaborazioni

UNI.VO.C.A. ha attivato una collaborazione con alcuni partner con i quali sono state sviluppate sezioni specifiche del progetto, declinate in: “Agorà del Sapere”, “StuDante in viaggio”, “Agorà delle Professioni”, “Agorà del Benessere”.

Ha inoltre intessuto una fitta rete di contatti (scuole, associazioni, enti e cittadini) maturata nel corso dei suoi oltre 30 anni di attività per dar vita a un ponte, digitale e non, tra professionisti e associazioni da un lato e scuole e cittadini dall'altro.



Le collaborazioni attivate con Enti Pubblici e Privati, filosofi, psicologi, nutrizionisti, musicisti, guide naturalistiche ecc. hanno lo scopo di creare una “rete del benessere” composta da quelle realtà che potranno mettere a disposizione degli studenti e dei cittadini le loro conoscenze. Le realtà che collaborano hanno competenze specifiche nelle tematiche delle *Life Skills*.

Si segnala la partecipazione di numerose altre realtà, sia a livello di scuole che di associazioni, che si sono aggiunte al progetto riconoscendone l'elevato valore aggiunto, soprattutto nel contesto sociale che si stava attraversando. Tra queste ultime sottolineiamo la partecipazione di Associazioni afferenti ad altri settori quali il sanitario e il socio-assistenziale:

- Amici Collaboratori del Museo Egizio di Torino
- Amici della Biblioteca Nazionale Universitaria di Torino
- Amici di Palazzo Reale
- Associazione Amici dell'Arte e dell'Antiquariato
- Associazione Amici dell'Educatore della Provvidenza
- Associazione Amici della Fondazione Ordine Mauriziano
- Associazione Amici della Sacra di San Michele
- Associazione Amici della Scuola Leumann
- Associazione Arte e Archeologia
- Associazione Culturale Athena
- Associazione Levi-Montalcini
- Associazione Mio MAO
- Casa del Teatro Sacro e Popolare
- Centro Culturale Vita e Pace
- Collettivo Filonauti
- Comune di Vaie (TO) per il Museo Laboratorio della Preistoria
- Fondazione Accorsi-Ometto

- Guitare Actuelle
- Infini.to Planetario (Associazione Apritricielo)
- Istituto Comprensivo Peyron-Re Umberto di Torino (istituto scelto come ente scolastico “pilota” del progetto). L'I.C. si contraddistingue anche come sede di Polo Regionale della Scuola in Ospedale
- MACA Museo A come Ambiente
- Meraki
- Museo Nazionale della Montagna Duca degli Abruzzi – Cai-Torino
- Orizzonti di Vita Piemonte
- Pro Natura Torino
- Società Dante Alighieri – Comitato di Torino
- YOUth Connect.

“Agorà del Benessere”, facendo riferimento alle Life Skills, ha sviluppato le seguenti tematiche:

### • **GESTIONE EMOZIONI, STRESS, EMPATIA E CONSAPEVOLEZZA DI SÈ**

Ogni soggetto necessita di possedere nel suo bagaglio personale i diversi strumenti utili per riconoscere, etichettare, verbalizzare e nel complesso gestire in modo appropriato le proprie emozioni e quelle degli altri, ossia per sviluppare l'Intelligenza Emotiva, concetto che racchiude al suo interno quelle capacità di consapevolezza e padronanza di sé, motivazione, empatia e abilità nella gestione delle relazioni sociali.

### • **PENSIERO CRITICO E COMUNICAZIONE EFFICACE**

Da sempre la filosofia si occupa di promuovere un pensiero critico, progettuale e creativo, allenando la capacità di pensare. Aiutare le persone a conoscere e sviluppare il proprio **pensiero critico** le abitua, anche da piccoli, ad avere un atteggiamento **ATTIVO** nei confronti delle informazioni che riceviamo e degli eventi che accadono quotidianamente. Il pensiero critico è fondamentale per imparare a essere autonomi costruttori della propria personalità: è anche grazie ad esso che aumentiamo la nostra capacità di sostenere una tesi o un'idea, per quanto questa possa apparire bizzarra o strana, attraverso argomenti a favore e contrari.



## • PRENDERE DECISIONI E RELAZIONI INTERPERSONALI

Strettamente connessa al pensiero critico troviamo la **capacità di prendere decisioni**, abilità che, più o meno consapevolmente, utilizziamo tutti i giorni. Per imparare a prendere decisioni ed essere costruttori autonomi delle proprie scelte, è necessario porsi attivamente, avere consapevolezza del contesto e sfruttare il proprio senso critico, in modo da costruire in maniera indipendente orientamenti di pensiero e di scelta.



## • RISOLVERE PROBLEMI

Il **Problem solving** è un'abilità a cui negli ultimi anni è stata data sempre più importanza, soprattutto alla luce delle sfide che il futuro sembra riservarci. La traduzione letterale, "risoluzione di problemi", assume un significato molto generico che può essere applicato in qualsiasi ambito della vita. Saper trovare una soluzione a un problema implica avere compreso con esattezza la struttura del problema stesso, saper condurre un'analisi attenta in grado di abbracciare punti di vista diversi e scegliere le strade più efficaci.

## • CREATIVITÀ

L'arte è di fondamentale importanza nella crescita personale e nella gestione delle emozioni. Fin dai primissimi anni di vita contribuisce a migliorare le **capacità espressive**, a favorire l'apprendimento logico-matematico-linguistico, a rafforzare la consapevolezza di sé, a liberare le potenzialità creative insite in ciascuno di noi. È determinante al fine di un'evoluzione interiore dell'individuo. Durante la crescita, continua ad influenzare lo sviluppo del cervello, le abilità, la creatività e l'autostima, favorendo inoltre l'interazione con il mondo esterno e fornendo tutta una serie di abilità che agevolano l'espressione di sé e la comunicazione. L'arte incoraggia a dire ciò che "non si sa dire", spingendo ad esprimere i propri sentimenti.

Nelle persone anziane l'arte può restituire qualcosa. A differenza di percorsi più complessi, le arti non hanno logica né grammatica predefinite, sono linguaggi





liberi che permettono di esprimersi sempre, da piccoli, da adulti e da anziani. La parte creativa del cervello è l'ultima ad essere attaccata dall'età: lì risiedono ricordi ed emozioni che con le arti possono riemergere, portando benessere. Sempre nell'ottica dello "stare bene", sono stati sviluppati anche percorsi di:

#### • **BENESSERE ALIMENTARE**

Aumentare la consapevolezza tramite la conoscenza degli alimenti e delle loro funzioni può migliorare la vita e di conseguenza lo stile di vita. "Mangio dunque sono": perché un'alimentazione **corretta e bilanciata** può farci sentire meglio? L'energia del cibo è anche energia per la mente? Gli alimenti possono essere collegati a stati d'animo ed emozioni? Un'emozione può far scatenare la scelta di un determinato alimento?



#### • **SPORT**

Un percorso specifico per **vivere lo sport**, di squadra, con consapevolezza. Ci sono molti aspetti che impattano in maniera decisiva sulla comunicazione e sulle scelte di chi si allena.

#### **Efficacia degli interventi realizzati**

In un momento di ripresa sociale ed economica, "Agorà del Benessere" ha rappresentato uno spazio di incontro, un'occasione di confronto e di supporto alle associazioni. La maggior parte degli incontri, rivolti ai volontari e alla cittadinanza, sono stati registrati, finalizzati e caricati sul Canale Youtube "Univoca Torino", consentendo una diffusione ulteriore dei contenuti. Alcuni video sono arrivati a circa 300 visualizzazioni, altri a 600, altri oltre le 1.000 visualizzazioni. Sono visualizzazioni destinate a crescere, considerato il sistema di ricerca interno a Youtube, e rivolte a promuovere i temi del benessere e del volontariato culturale.

Il portale [www.agoradelsapere.it](http://www.agoradelsapere.it) già utilizzato per il progetto base è stato aggiornato con l'inserimento di una pagina dedicata al progetto "Agorà del Benessere" e di un

filtro specifico per gli incontri ad esso associati.

Il progetto ha portato i destinatari a comprendere le *Life Skills* ossia quell'insieme di competenze, abilità personali, cognitive, sociali, emotive e relazionali che permettono agli individui di affrontare le sfide quotidiane della vita, rapportandosi a sé stessi e agli altri con fiducia nelle proprie capacità e con atteggiamento positivo e costruttivo. Si tratta di Competenze emotive, Competenze sociali, Competenze cognitive.

Le *Life Skills* acquisite durante l'infanzia e l'adolescenza possono essere sviluppate e migliorate nell'arco di tutta la vita.

**AGORA** Studenti in Classe Donatori Agoristi del Benessere Area Scientifica Area Umantica Altre Aree Enti

**Ricerca Webinar** CERCA UN INCONTRO PER LA TUA CLASSE. **Cerca**

Seleziona "Su richiesta" nel filtro "Modalità" per scoprire gli Enti che organizzano i incontri personalizzati per la tua classe.

**MODALITÀ**  
 In Classe  
 Su richiesta

**RICERCA PER DATA**  
 Da: 01/08/2020  
 A: 31/12/2024

**DESTINATARI**  
 Studenti in Classe  
 Docenti

**SCIENZE**  
 Informatica  
 Scienze  
 Seconda lingua  
 Scienze della Terra

**DISCIPLINE**  
 Agoristi del Benessere  
 Area Educativa  
 Scienze e Tecnologia  
 Geografia e Zoonomia  
 Informatica e Robotica  
 Area Umantica  
 Scienze Civili  
 Lettere e Arte  
 Altre Aree  
 Educativa e Benessere  
 Scienze e Supereroi  
 Cultura Generale  
 Scienze del Digitale e  
 Futuro  
 Scienze e Sportività  
 Agoristi 2025

**TECNOLOGIA**  
 Digitale  
 Ilogiamento

**IL CORSO È CERTIFICATO**

**Webinar 1:** *Studenti in Classe*  
**Agoristi del Benessere, Cultura, Identità, professionalità**  
 Ven 26 gennaio 2023 09:00 - 10:00 **GRATUITO**  
**Chi leader vorresti diventare?**  
 "La mia dimostrazione in poche leader non è mai piccola, più che altro mi mette a disposizione delle squadre". Francesco Totti. Questo incontro è...  
 SECONDA E TERZO GRADO  
 A cura di Psicologa Cavallone

**Webinar 2:** *Studenti in Classe*  
**Agoristi del Benessere, Salute e Benessere**  
 Jan 11 febbraio 2023 09:00 - 10:00 **GRATUITO**  
**La Piramide alimentare**  
 La piramide alimentare rappresenta un'impalcatura utile ricominciare con parsimonia il rispetto ma anche agli stili di vivere le modalità di...  
 PRIMA E SECONDA E TERZO GRADO  
 A cura di Damiano Basso Academy

**Webinar 3:** *Studenti in Classe*  
**Agoristi del Benessere, Salute e Benessere**  
 Ven 24 febbraio 2023 09:00 - 10:00 **GRATUITO**  
**Leader o Golia? (Real case)**  
 In inglese il verbo "to lead" significa "guidare" e la responsabilità di guidare in un team o in un gruppo di persone. Un manager può essere il leader in una...  
 PRIMA E SECONDA E TERZO GRADO  
 A cura di Psicologa Cavallone

**Webinar 4:** *Studenti in Classe*  
**Agoristi del Benessere, Arte e Benessere**  
 Lun 02 marzo 2023 09:00 - 10:00 **GRATUITO**  
**Chi spazzatura: come riconoscerla e perché evitarla**  
 Quante volte ci è venuto prima nel "junk food" ovvero cibo spazzatura? C'è un modo di riconoscerla e evitarla con questo incontro sulle sue...  
 PRIMA E SECONDA E TERZO GRADO  
 A cura di Damiano Basso Academy

**Webinar 5:** *Studenti in Classe, Docenti*  
**Agoristi del Benessere, Arte e Benessere, Agoristi 2025**  
 Jan 20 marzo 2023 09:00 - 10:00 **GRATUITO**  
**PAV / MACA per la GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA**  
 In occasione della Giornata Mondiale dell'Acqua 2023, il PAV e il MACA offrono alle scuole un viaggio virtuale alla scoperta di questo piccolo "ma"...  
 PRIMA E SECONDA E TERZO GRADO  
 A cura di PAV PAVS Arte e Benessere

**Webinar 6:** *Studenti in Classe, Docenti*  
**Agoristi del Benessere, Arte e Benessere, Agoristi 2025**  
 Lun 20 marzo 2023 09:00 - 10:00 **GRATUITO**  
**MACA e PAV per la GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA**  
 In occasione della Giornata Mondiale dell'Acqua 2023, il PAV e il MACA offrono alle scuole un viaggio virtuale che scopre di questo piccolo, ma...  
 PRIMA E SECONDA E TERZO GRADO  
 A cura di MacA - Marese & come Ambiente