Il progetto **Abil**ando e la cooperativa Cotrad

La nostra Cooperativa, in decenni di esperienza sul campo, ha maturato una competenza particolare nell'organizzazione e nella gestione di laboratori ludici ed espressivi per persone disabili e non.

Quest'esperienza ha raggiunto una tale qualificazione da consentirgli di presentare con orgoglio Abilando.

L'iniziativa è rivolta a quanti desiderano vivere il momento sociale dello "stare insieme" in modo simpatico e creativo ed allo stesso tempo vogliano migliorare concretamente le proprie abilità e le proprie conoscenze. In una frase: a chi pensa che questo sia il momento giusto per allargare gli orizzonti del proprio benessere mentale e fisico.

Il gioco della tecnica

Quello che ci proponiamo è di far intraprendere un libero percorso di crescita attraverso il "giocare seriamente" per diventare consapevoli delle potenzialità nascoste in ognuno di noi e quindi di saperle utilizzare in un contesto socializzante. I nostri operatori favoriscono metodicamente la comunicazione interpersonale come indispensabile strumento di apprendimento e di crescita armonica, utilizzando principalmente il gioco come l'azione più immediata per il raggiungimento dell'obiettivo.

Le nostre proposte si rivolgono a chi è seriamente interessato a mettersi in gioco utilizzando la propria riserva di creatività capace di unire, nell'istante in cui viene esercitata, la mente, il corpo ed i sentimenti.

Ci trovi qui

Cotrad **Abil**ando
via Urbana 19
Zona S. Maria Maggiore
Metro "A" fermata CAVOUR

Per informazioni:
soc. Coop sociale arl CO.T.R.A.D.
Via Cavour 325 - 00184 Roma
tel: 06.69.76.001 - e-mail: abilando@cotrad.it

Cotrad
Cooperativa Sociale
ONLUS

Proposte specifiche per l'handicap

Spazio Insieme:

Stare insieme per crescere: attraverso il riconoscimento della propria individualità si accettano gli altri. Nello Spazio Insieme i tempi si articolano su vari momenti comuni e finiscono per scandire armoniosamente la permanenza nel centro. Il gioco, la merenda, l'apprendimento, la socialità vengono vissuti non più come incombenze necessarie ma come occasioni per migliorarsi e stare insieme. Il nostro personale altamente qualificato è in grado di rivolgersi con competenza a persone con varia problematica. All'interno dello Spazio Insieme vengono proposte attività di mosaico, di ceramica e di arti pittoriche.

Yoga:

Con questa particolare esperienza innovativa, ma fondata allo stesso tempo su basi millenarie, andiamo a sensibilizzarci sulle abilità individuali site più in profondità, per accrescerle ed ampliarle. Le tecniche usate (Asana, Respiro, Pensiero positivo, ecc) divengono spontanee, facili ed armoniose con la paziente ripetizione dei movimenti e risultano di grande giovamento per l'"unione" -Yoga - tra corpo e mente. Il corso, proposto a livello di gruppo, è però continuamente livellato sulla persona, per raggiungere quell'ottimale diverso per ciascuno di noi.

Proposte aperte a tutti

Espressione Creativa:

Per Bambini ed Adulti. L'atto stesso dell'esprimersi creativamente permette l'espansione dell'individuo verso l'esterno, migliorando la qualità della vita, a prescindere dal disagio portato. L'ideazione permette una miglior integrazione tra emotività ed attività cognitiva razionale. Con un conseguente vantaggio relazionale, migliora la fiducia in se stessi e si prende coscienza dell'idea di essere capaci di fare e di muoversi, oltre che di essere.
La metodologia utilizzata permette un graduale approccio alle tecniche grafiche, pittoriche e manuali tenendo presente la giusta armonizzazione con il vissuto dell'individuo.

Teatro:

Il teatro è da sempre quella forma d'arte che mette in contatto l'uomo con l'uomo, nell'uso sapiente del proprio corpo: l'artista è la sua creazione convivono allo stesso tempo nell'esposizione della rappresentazione. La tecnica dell'improvvisazione, aumentando la fiducia in noi stessi, ci pone di fronte agli altri con un vestito sempre diverso. Durante il corso i partecipanti vengono affiancati e seguiti con sensibilità da giovani attori.

Orari e costi

Spazio Insieme
Tutti i giorni con orari a scelta dalle 10:00 alle 19:00

Corso di Yoga
1 o 2 volte la settimana per 1:30 ora

Laboratorio di Espressione Creativa
1 volta la settimana per 2/3 ore

Corso di Teatro
1 volta la settimana per 2/3 ore