

# NETWORK MILANESE DI VOLONTARIATO: ASSIEME CONTRO LO STIGMA

Progetto Co-Finanziato dal Bando Volontariato 2012



**iSemprevivi+onlus**  
associazione di educazione e solidarietà psicologica



Associazione Italiana Famiglie Ammalati Psicici-Onlus

Il progetto si incardina sulla collaborazione costante, realizzata attraverso un pensiero comune condiviso, di tre Associazioni di volontariato attive da tempo sul territorio milanese nel settore socio-assistenziale della salute mentale.

La città di Milano, pur offrendo cure di qualità e persone che si impegnano in relazioni d'aiuto, rimane, nelle sue strutture istituzionali, impotente di fronte all'emarginazione e alla solitudine che comporta la sofferenza di un disturbo mentale o psicologico.

L'elemento innovativo di questo progetto è il fatto di avere creato un network tra le tre Associazioni, che condividendo tra loro competenze, esperienze e risorse, puntano a operare in modo efficace e sinergico sul territorio, migliorando e aumentando la qualità dell'offerta, e creare vive occasioni che uniscano alla cura il recupero relazionale e sociale.

Nelle pagine interne presentiamo il ritratto delle singole Associazioni con le loro specificità, le azioni svolte e i laboratori scelti per esperienza e competenza.





## **Associazione Italiana Famiglie Ammalati Psicici-Onlus**

L'Associazione Onlus Aiutiamoli nasce nel 1989, da familiari di malati psichici, per affrontare il disagio, la sofferenza e la solitudine di chi soffre e delle loro famiglie.

Opera sul territorio in collaborazione con Asl, Comune, Provincia, Regione.

Nel 2003 l'attività riabilitativa svolta dall'Associazione vede la creazione del Centro Diurno accreditato "La Città del sole". Nel 2008 si costituisce la Fondazione Aiutiamoli, che oltre a gestire il Centro Diurno, che nel corso degli anni si è sempre più strutturato e qualificato, si occupa di residenzialità leggera e opera per l'autonomia della persona. Associazione e Fondazione, operano insieme, per rispondere al meglio ai bisogni della persona malata e dei suoi familiari attraverso interventi mirati gestiti da psicologi, psicoterapeuti, psichiatri, operatori e volontari.

L'Associazione fa *Formazione e Supervisione dei Volontari*, propone *Incontri a Tema per i Familiari* e organizza:

- *Gite* una volta al mese fuori Milano
- *Uscite sul Territorio* rivolte agli utenti ogni 15gg e ai familiari una volta al mese
- *Laboratorio di Canto - Laboratorio Teatrale - Laboratorio "Redazione giornalino dell'Associazione"*
- *Pomeriggio Danzante* una domenica al mese
- *Serata Conviviale* al giovedì sera

Associazione Aiutiamoli  
Corso di Porta Romana, 116/A  
Milano  
Tel. 02 58 30 92 85 – 02 32 96 08 36

Come raggiungerci: M3 linea gialla Fermata Crocetta  
Tram 16 - 24  
Autobus 77

Email: [aiutiamoli@aiutiamoli.it](mailto:aiutiamoli@aiutiamoli.it)  
Sito: [www.aiutiamoli.it](http://www.aiutiamoli.it)



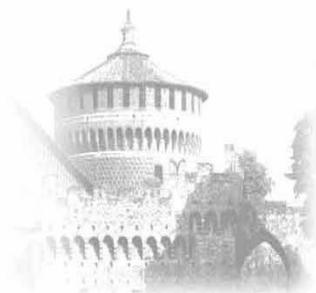
### **Laboratorio di canto** Frequenza settimanale Martedì 17.30 – 19.30

Il laboratorio è strutturato in tre fasi; la prima mezz'ora vede i partecipanti impegnati in attività di respirazione, riscaldamento, intonazione e armonia con un alto livello di attenzione per il benessere fisico e lo stato di rilassatezza dei singoli. La seconda parte del laboratorio è dedicata alle canzoni "a canone", la terza e ultima parte è orientata all'apprendimento di canti popolari o canzoni famose. Lavorare in coro permette di imparare a star dentro alle cose e a supportare la dipendenza dai compagni di coro. I partecipanti vivono gli incontri come occasioni di socialità.



### **Laboratorio teatrale** Frequenza quindicinale Sabato h. 10 – 14

Il laboratorio favorisce l'insorgere di attese positive, rafforza l'autostima e rappresenta un contesto ricco di motivazioni e stimoli efficaci che promuovono l'apprendimento, la conoscenza e l'espressione delle potenzialità individuali, la collaborazione e la conoscenza reciproca. E' un laboratorio che valorizza il teatro come attività risocializzante. Recitare, infatti, aiuta a stimolare le abilità cognitive, emotive e comportamentali.



### **Uscita sul territorio** Frequenza quindicinale Venerdì . 14

L'uscita sul territorio ha lo scopo di far conoscere e apprezzare il territorio milanese. Le visite a luoghi di interesse culturale permettono di trascorrere un pomeriggio all'insegna dello svago e di condividere momenti di socialità.

La partecipazione ai laboratori è subordinata a un primo colloquio conoscitivo

**PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI CONTATTARE**

**ASSOCIAZIONE AIUTIAMOLI**

C.SO DI P.TA ROMANA, 116/A MILANO

Tel. 02 58 30 92 85 – 02 32 96 08 36

EMAIL: [aiutiamoli@aiutiamoli.it](mailto:aiutiamoli@aiutiamoli.it)



L'Associazione Diversamente è impegnata dal 2004 nel sostegno ai familiari di persone con disagio psichico attraverso un metodo di lavoro incentrato sull'accoglienza, l'ascolto e l'accompagnamento verso le Strutture di cura. Tra le principali attività svolte, grazie alla collaborazione tra professionisti e volontari formati, troviamo: i colloqui di prima accoglienza, i corsi di psicoeducazione secondo il modello integrato di Ian Falloon (1974), i focus group, il laboratorio di canto e ascolto della musica, il laboratorio di petites choses.

Alla base del nostro lavoro c'è l'ascolto dell'altro anche se manifesta modi ed espressioni diverse e spesso conflittuali, e l'acquisizione di capacità di comunicazione che sappiano recuperare e valorizzare la positività della parte "sana" e attiva nella vita, espressione della libertà personale. Ogni percorso viene fatto sempre "in alleanza" con i curanti superando i pregiudizi e lo stigma. Tutte le nostre attività rivolte a familiari, amici, pazienti e volontari sono mirate ad aumentare la consapevolezza e le competenze dei nostri utenti al fine di renderli parte attiva nel percorso di cura favorendo il buon esito terapeutico.

L'Associazione organizza:

*Corsi per familiari e volontari di Formazione all'ascolto e alla comunicazione assertiva  
Focus Group Utenti e Focus Group Familiari; Laboratorio di Ascolto Musica –  
Laboratorio di Canto – Laboratorio di Petites Choses – Laboratorio di Danza.*

Promuove *Conferenze* di informazione sulle tematiche del disagio e malattia psichica e di introduzione alle problematiche del lavoro come percorso riabilitativo con l'accompagnamento di tutor.

Associazione Diversamente Onlus  
Via Ventura, 4  
Milano

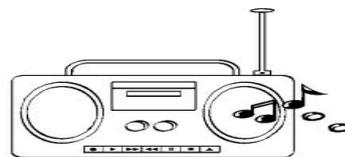
Tel. 335.5746698  
Email: [info@ass-diversamente.org](mailto:info@ass-diversamente.org)  
Sito : [www.ass-diversamente.org](http://www.ass-diversamente.org)

Come raggiungerci: M2 linea verde fermata Lambrate

Bus 54 – 55 – 75  
Tram 33

## LABORATORIO : GUIDA ALL'ASCOLTO DELLA MUSICA

Un'ora e mezza alla settimana. Venerdì dalle 16:30 alle 18:00. Via Ventura n. 4 – Milano.



*La musica può essere considerata una parte importante dell'esperienza umana, una raffinata e potente espressione dell'interiorità e della vita nella sua pienezza. Può essere uno strumento - anche di cura-, ma è soprattutto una forma di comunicazione, scambio, relazione e azione.*



## **PETITES CHOSES** **Laboratorio Creativo**



Un'ora e mezza la settimana. Martedì dalle 14.30 alle 16.00. Via Ventura n.4 – Milano.

**La creatività è in ognuno di noi... tutti sono creativi ognuno a modo suo!**

In questo laboratorio i partecipanti impareranno a usare diversi materiali, come carta, cartoncino, nastri, perline, pasta modellabile, colori e così via. Lo scopo finale è quello di riuscire a creare in completa autonomia l'oggetto proposto.



## **LABORATORIO DI CANTO**

Un'ora e mezza alla settimana. Martedì dalle 10:30 alle 12:00. Via Ventura n. 4 – Milano



*Cantare costituisce un'esperienza che dà benessere a chi la pratica per diversi motivi: imparare a usare in modo più corretto la voce è indice di ricerca di buona salute fisica e ha effetti positivi anche a livello psichico.*

*La respirazione addominale- diaframmatica, che è alla base del canto e in generale dell'uso della voce, contribuisce insieme ad altri esercizi a scaricare tensioni e ansia.*

*Scoprire la propria voce è un viaggio dentro se stessi. Quando si emettono determinati suoni si possono sperimentare molteplici sensazioni ed emozioni.*

### **DESTINATARI**

Soci, amici e volontari dell'Associazione ; persone interessate che faranno un colloquio conoscitivo .

### **CONTATTI**

Associazione Diversamente Onlus Tel. 335.5746698 – 346.3646679 - [info@ass-diversamente.org](mailto:info@ass-diversamente.org)

# iSemprevivi+onlus

associazione di educazione e solidarietà psicologica

L'idea dei Semprevivi nasce dalla passione per la montagna, dalla convinzione che la riabilitazione del disagio mentale abbia come implicazione una molteplicità di strategie. L'esordio ufficiale del gruppo risale al gennaio 2005: da qui inizia un lungo e capillare cammino contro i pregiudizi che circondano la malattia mentale. Nel 2009 si costituisce l'Associazione di volontariato, quindi Onlus strutturandosi e operando in tre differenti ma sinergici settori: **iSemprevivi+lab** spazio sociale di laboratori fondamentali propulsori di riabilitazione, **iSemprevivi+èquipe** team di psicologi, psicoterapeuti, psichiatri che operano per il sostegno e rinforzo della persona e della famiglia, **iSemprevivi+casa**.

L'Associazione organizza distribuiti durante la settimana undici *Laboratori*:

*Cucino Io – Officina Sociale – Poesia - Inglese - Nuoto Libero – Casa Dolce Casa - Giornalismo – Giardinaggio – Decoupage – Clown – Intaglio del legno*

Propone inoltre al giovedì sera un incontro di *gruppo di riflessione* tematica seguita da una cena conviviale

Offre *Sostegno alle famiglie* e promuove la *Montagna Terapia*.

Obiettivo dell'Associazione è agire su fronti diversi e complementari: dalla psicoterapia individuale a quella di gruppo, fino agli incontri mensili a carattere pedagogico sulla genitorialità grazie alla collaborazione di psicologi, psicoterapeuti, educatori, volontari. Non ultima per importanza va ricordata l'attività di risocializzazione.

## iSemprevivi+onlus

associazione di educazione e solidarietà psicologica

P.zza R. Wagner, 2

Milano

Tel.e Fax 02.84343779 348.3641281

Email: [isemprevivi@gmail.com](mailto:isemprevivi@gmail.com)

Sito: [www.isemprevivi.org](http://www.isemprevivi.org)

Come raggiungerci: M1 linea rossa fermata Wagner

Bus 67 - 61

Tram 16

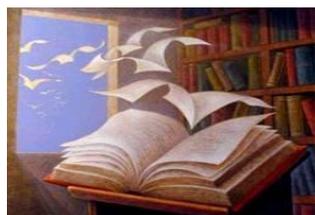
## **Laboratorio di Cucina : Cucino Io**

*lunedì 10.00-12.00*



... entriamo insieme nella cucina e impariamo a usare gli attrezzi, ma anche il gusto e l'olfatto. La cucina è un'arte, un laboratorio di idee dove si incrociano competenze ed esperienze per ritrovare o imparare un cucinare che sia anche un modo concreto di voler bene a se stessi.

## **Laboratorio di Poesia: Pensieri in Rima**



**Martedì 15.00-17.00**

..... progettare e comporre per comunicare, per ricordare, per esprimere e chiarire i pensieri e le emozioni.

## **Laboratorio di Acquaticità: EMOZIONI IN BLU** Mercoledì 8,30 -9,30

espressione  
proprie  
libero e



La cura del corpo e il corpo che cura: nuoto libero come di una corporeità globale migliorando la conoscenza delle abilità motorie attraverso il movimento armonioso e continuo, rilassante.

## **LABORATORIO DI INGLESE: NEW WORDS** MERCOLEDÌ 10,00-12,00

I vocaboli più usati,  
per stare insieme



le espressioni che potrebbero servire per comunicare le parole nella vita quotidiana senza ricorrere a un libro di testo.

## **LABORATORIO**

**Riscopriamo  
lavorare a**



## **DI GIARDINAGGIO: a caccia di germogli**

**giovedì 15.00-17.00**

**insieme le capacità manuali e il piacere di  
contatto con la natura nel verde del giardino.**

**L'accesso ai laboratori è subordinato a un primo colloquio conoscitivo.**

Per qualsiasi informazione: 329.7742458 – 328.2696838

# Attività in Programmazione

❖ Organizzazione di convegni a tema nei mesi di: **Gennaio – Marzo – Maggio 2013**

Luoghi e date da definire

## OBIETTIVI

In primo piano tra gli obiettivi prestabiliti figura il sostegno alla quotidianità degli utenti attraverso l'offerta di una vasta gamma di laboratori, in grado di coprire il più largo ventaglio di interessi. All'attività di sviluppo, di conoscenze e abilità si affiancano occasioni risocializzanti quali, a titolo di esempio, gite in montagna (montagna-terapia) e visite guidate a luoghi di interesse culturale.

Contestualmente si vuole combattere lo stigma che ancora vive accanto a chi soffre di disagio psichico, e sensibilizzare la cittadinanza sul volontariato.

L'iniziativa di "volontari", formati per accogliere la complessità del disagio, crea occasioni di recupero relazionale e sociale, sostenendo la "rete" sul territorio. Questo operare attivamente può contribuire a conseguire nel percorso riabilitativo di ognuno un esito positivo, rigenerando la speranza.

## Risultati Attesi

- ❖ Progressivo allargamento della rete sociale intorno al malato e alla sua famiglia attraverso l'attività di recruiting e di formazione dei volontari e un attento lavoro di sostegno psicologico per i familiari di persone con disagio psichico.
- ❖ Cittadinanza più attiva e sensibile sia alla malattia mentale sia alle attività di volontariato.

[www.ass-diversamente.org](http://www.ass-diversamente.org)  
[www.aiutiamoli.it](http://www.aiutiamoli.it)  
[www.isemprevivi.org](http://www.isemprevivi.org)

