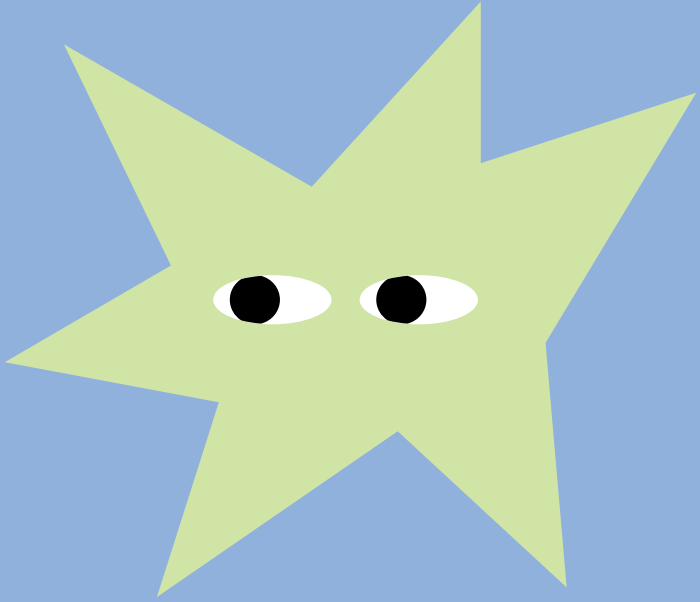


POV per
occhi
vivaci



PROGRAMMA

pov - per occhi Vivaci è lo spazio che cerchi, per confrontarti e sentirti parte di qualcosa che ti somiglia. POV rimette al centro il benessere, la partecipazione e la voglia di fare comunità.

È un invito a esserci, a dire la tua, a far brillare quello sguardo che muove le cose. Perché quando gli occhi sono vivaci, lo è anche il mondo attorno a te.

POV comprende oltre 30 laboratori suddivisi per filoni:

CONOSCERE L'ALTRO

Un percorso per uscire dalla tua bolla. Nasce dall'idea che il benessere passi anche attraverso l'incontro: con chi vive esperienze diverse dalle tue, con chi arriva da altri Paesi, con chi affronta sfide legate alla disabilità, con chi porta nuovi linguaggi, culture e punti di vista.

PRATICHE DI COMUNITÀ

Ritrovarsi per non perdersi. Un invito a vivere spazi che aprano finestre e prospettive, stimolino ispirazione e dissenso.

QUESTIONARIO

Qual è il rapporto dei giovani con gli spazi urbani? Dove si incontrano i giovani per ritrovarsi? E cosa si aspettano dai luoghi che frequentano? Le risposte nel questionario esplorativo lanciato a settembre 2026 potrebbero essere un buon punto di partenza per costruire alleanze con le giovani generazioni.

PATTO EDUCATIVO

Giovani, famiglie, scuole, università, servizi sociali e associazioni si incontrano per capire davvero di cosa c'è bisogno. Un percorso per creare connessioni e rafforzare la fiducia tra chi vive e chi sostiene la comunità giovanile.

COME STAI?

Un percorso per provare a stare meglio, conoscersi di più e costruire relazioni autentiche. Arte e riflessione, empatia e ascolto attivo, comunicazione assertiva e consapevolezza di sé saranno al centro di un ciclo di incontri esperienziali, guidati e non giudicanti.

PERCEPIRSI ANCORA

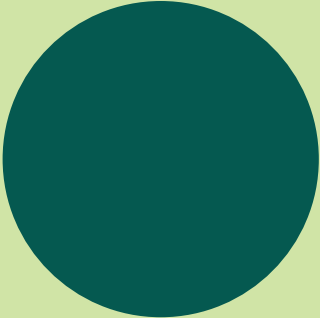
Cosa succede quando mancano spazi di senso e accettazione per i corpi, virtuali e reali? Se non ti senti accettato, probabilmente non sei solo/a. Incontriamoci!

POV è un progetto del Comune di Trieste realizzato nell'ambito dell'Avviso pubblico approvato con decreto regionale n. 41353/GRFVG del 7 agosto 2025 (attuativo dell'art. 20 della Legge regionale 10 dicembre 2021, n. 22 e del Regolamento regionale DPR 13 settembre 2022, n. 0112), in linea con il Programma triennale di politiche integrate per la famiglia, che ne definisce strategie, obiettivi e interventi.



programma

settembre
dicembre
2026



settembre

●	17	AROUND THE WORLD (AIESEC)	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →
●	26	QUANDO INFORMARSI NON È MAI STATO COSÌ COMPLICATO	10:00 - 12:00	PIÙ INFO →
●	30	UN MARE DI OPPORTUNITÀ: IL PROGRAMMA ERASMUS+	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →

ottobre

●	14	EMPATHY WALK (FUORIORARIO APS)	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →
●	21	OTTOBRE IN SALUTE (SISM)	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →
●	24	SCIENZA ON AIR: PAROLE CHE APRONO MONDI	11:00 - 13:00	PIÙ INFO →
●	28	UN GIORNO DI ORDINARIA "AMORE E FOLLIA" (CEST)	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →

novembre

●	6	DIALOGO CON IFE COLLECTIVE	18:00 - 20:00	PIÙ INFO →
●	13	TERRA MATTA. IMMERSIONE NELL'ECOSISTEMA "SANTI PADULI"	18:00 - 20:00	PIÙ INFO →
●	20	LA CITTÀ CHE COLTIVIAMO	18:00 - 20:00	PIÙ INFO →
●	28	SCRIVERE PER LE ORECCHIE	10:00 - 12:00	PIÙ INFO →

dicembre

●	3	MIX & MATCH (FUORIORARIO APS)	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →
●	9	SPAZI DI SOCIALITÀ: LE RISPOSTE DEI GIOVANI	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →
●	11 — 12	COSTRUIAMO INSIEME LA COMUNITÀ EDUCANTE DEL GIARDINO DI SAN GIUSTO (PARES)	14:30 - 19:00 9:00 - 16:30	PIÙ INFO →

Around the World

Capisci cosa sono davvero gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG): non solo 17 icone colorate, ma una bussola che indica dove sta andando il pianeta e come possiamo cambiarne la rotta. Dalla lotta alla povertà alla protezione dell'ambiente, dall'uguaglianza di genere all'innovazione sociale: ogni obiettivo è una sfida, ma anche un'opportunità.

E poi tocca a te.

Progetta il tuo mini-cambiamento, un'idea concreta per migliorare ciò che ti circonda: la tua scuola, il tuo quartiere, la tua città. Un gesto semplice, una micro-azione che può diventare grande se condivisa.

Un incontro per chi vuole capire, immaginare, creare.

Per chi non si accontenta di osservare il mondo, ma vuole provare a cambiarlo.

Quando?

17 SETTEMBRE

17:00 - 19:00

Dove?

POLO GIOVANI/YOUTH CENTER "TOTI", PIAZZA DELLA CATTEDRALE 4/A, ENTRATA DA VIA DEL CASTELLO 3

Filone

CONOSCERE L'ALTRO

Insieme a

AIESEC *



AIESEC

AIESEC Trieste è stato fondato più di 60 anni fa ed è stato uno delle prime sedi AIESEC al mondo. Inizialmente offriva opportunità di tirocinio agli studenti locali, ma ora invita anche persone a svolgere attività di volontariato all'estero in oltre 100 paesi.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Quando informarsi non è mai stato così complicato (e così necessario)

«Nel buio la democrazia muore».

Il Washington Post lo ha trasformato in un manifesto: un Super Bowl, 5,2 milioni di dollari, la voce di Tom Hanks e una sequenza di immagini che raccontano perché il giornalismo serve. Perché conoscere significa scegliere. E scegliere significa essere liberi.

Ma l'informazione non è solo un titolo, un post, una notifica. È un superpotere civico. È l'allenamento che ci permette di capire cosa succede attorno a noi, di smascherare le ingiustizie, di non farci fregare da chi urla più forte. Pulitzer lo diceva chiaramente: informarsi è un antidoto contro corruzione, indifferenza, errori di chi governa.

E allora partiamo da qui: una sessione di riscaldamento per imparare a leggere il mondo con occhi più affilati, più critici, più consapevoli.

Un incontro pensato per chi vuole capire come si costruisce una notizia, come si riconosce una fonte affidabile, come si naviga nel caos dell'infosfera senza perdersi.

Quando?

26 SETTEMBRE

10:00 - 12:00

Dove?

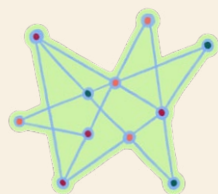
POLO GIOVANI/YOUTH CENTER "TOTI", PIAZZA DELLA CATTEDRALE 4/A, ENTRATA DA VIA DEL CASTELLO 3

Filone

PRATICHE DI COMUNITÀ

A cura di

FABIANA MARTINI *



Fabiana Martini

Fabiana Martini è giornalista professionista. Si occupa di formazione per i giornalisti e le giornaliste e studenti delle scuole superiori.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.percchiviaci@gmail.com

Un mare di opportunità: il programma Erasmus+

Conosci il programma Erasmus+? Pensi che le uniche persone a poter partire per un Erasmus siano gli studenti universitari? Beh, non è così!

Il programma Erasmus+ offre un mare di opportunità diverse rivolte a praticamente chiunque, dai giovanissimi in età scolare fino agli adulti. Se sei una persona curiosa, con il desiderio di viaggiare, conoscere nuove persone e scoprire nuove culture, questo evento fa proprio al caso tuo.

ESN Trieste ti presenterà tutte le opportunità di mobilità internazionale offerte dal programma Erasmus+ che potrebbero essere adatte a te. E chi lo sa, magari dopo aver partecipato a questo evento sarai pronto a fare le valigie per la tua prossima avventura!

Quando?
30 SETTEMBRE
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
CONOSCERE L'ALTRO

Insieme a
ERASMUS STUDENT
NETWORK TRIESTE *



ESN

ESN Trieste è un'associazione studentesca che si occupa di accogliere e organizzare eventi per gli studenti in Erasmus a Trieste, supportare gli studenti locali che si preparano a partire per un'esperienza di mobilità e promuovere la mobilità internazionale.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Empathy walk: camminare insieme per una città accessibile

L'Empathy Walk nasce per osservare la città con occhi nuovi e riconoscere le barriere, visibili e invisibili, che influenzano la partecipazione delle persone alla vita quotidiana. Nei mesi che precederanno l'incontro finale del 14 ottobre, esploreremo insieme, con chi avrà il piacere di prenotarsi, il quartiere del PAG e di Cavana. Raccoglieremo osservazioni, esperienze e riflessioni che daranno vita a linguaggi, immagini e pratiche per ripensare e trasformare lo spazio urbano sotto la lente dell'inclusività e dell'Universal design.

Attraverso le esplorazioni, la riflessione partecipata e la costruzione di una mappatura dell'inclusività del quartiere, immagineremo una città vissuta e progettata da tutte e tutti: una città capace di accogliere le diverse esigenze delle persone e i diversi modi di vivere e abitare il proprio corpo.

Durante l'evento del 14 ottobre presenteremo il percorso svolto e avremo un'altra occasione di immaginare e giocare con le riflessioni e le sensazioni raccolte. Un laboratorio aperto anche a chi non avrà avuto il modo di esplorare il quartiere assieme a noi, permetterà di confrontarsi e contribuire alla costruzione collettiva. Seguirà una restituzione partecipata, per arricchire il percorso, il pensiero e la mappatura della città di tutti.

Quando?
14 OTTOBRE
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
CONOSCERE L'ALTRO

Insieme a
FUORIORARIO APS *



Fuoriorario APS

Fuoriorario APS promuove autonomia, benessere e inclusione delle persone con disabilità, favorendone la partecipazione alla vita pubblica e culturale. L'incontro autentico e le esperienze condivise costruiscono una comunità aperta, dove i giovani esprimono desideri comuni ai loro coetanei. Le relazioni nascono su spontaneità e reciprocità, indipendentemente dai bisogni di sostegno. Giochi, arte e musica diventano linguaggi universali per raccontare chi siamo e creare spazi inclusivi.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Ottobre in salute

La prevenzione non è solo una parola: è un gesto di cura verso se stessi e verso gli altri. Impariamo a prenderci cura di noi attraverso il gioco.

Scopri i banchetti tematici curati dal SISM, ognuno dedicato a un aspetto della salute e della prevenzione. Non lezioni frontali, ma giochi, quiz interattivi e mini-sfide pensate per trasformare informazioni importanti in esperienze che restano.

Si parlerà di prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili, di come riconoscere i segnali del melanoma, di stili di vita sani e di tanti altri temi fondamentali per il benessere quotidiano.

Quando?
21 OTTOBRE
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
CONOSCERE L'ALTRO

**Insieme a
SISM ***



SISM

Il SISM è un'associazione nazionale di studenti di medicina, apartitica e senza scopo di lucro, presente in decine di università italiane. Promuove partecipazione, formazione e impegno civico nel campo della salute.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Scienza On air: parole che aprono mondi

Cimentarsi con la radio, fatta di solo suono, è un esercizio di comunicazione straordinario. Lo è ancora di più se vogliamo veicolare contenuti scientifici, che spesso si illustrano con l'aiuto di grafici o fotografie. In questo incontro proveremo a metterci nei panni di conduttori e ospiti proprio come se fossimo nel bel mezzo di una diretta di Radio3Scienza. La scelta delle parole, la preparazione, l'intonazione, il ritmo, i rumori, la voce, il silenzio: tutto ha importanza e può contribuire a far sì che un contenuto audio arrivi a destinazione.

Quando?
24 OTTOBRE
11:00 - 13:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
PRATICHE DI COMUNITÀ

A cura di
ROBERTA FULCI *
(RADIO3SCIENZA)



Roberta Fulci
Roberta Fauci è matematica di formazione e divulgatrice scientifica.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Un giorno di ordinaria "Amore e follia"

Un evento dedicato ai legami affettivi e alle emozioni, nato dal lavoro creativo dei ragazzi del servizio SFA.

Attraverso linguaggi artistici diversi, i partecipanti saranno guidati in un percorso esperienziale che favorisce conoscenza reciproca, fiducia e coinvolgimento emotivo.

In programma:

- Proiezione del cortometraggio "Amore e follia" realizzato dai ragazzi SFA
- Freestyle Battle con quattro giovani artisti sul tema "Amore e follia"
- Momento musicale partecipativo con il progetto corale Specialità Musica Insieme

Un'occasione per riflettere su amore, emozioni e relazioni, e vivere insieme un'esperienza artistica che unisce.

Quando?
28 OTTOBRE
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 1

Filone
CONOSCERE L'ALTRO

Insieme a
CEST *



CEST

Dal 1971 il CEST ETS opera a Trieste per sostenere le persone con disabilità e le loro famiglie. Come Ente del Terzo Settore, si dedica ogni giorno alla promozione dell'inclusione sociale, dell'autonomia e del benessere individuale, realizzando percorsi educativi, progetti sul territorio e attività volte a valorizzare le capacità di ciascuno all'interno della comunità.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Dialogo con ife collective

Arte e pratica curatoriale diventano forme di attivismo ambientale quando si trasformano in strumenti di indagine territoriale, capaci di attivare processi di consapevolezza collettiva anziché risposte immediate.

Può un giardino diventare un luogo per rimettere in discussione le relazioni tra umano e non-umano? Che valore assumono la cura e la ricerca quando si traducono nell'attraversamento condiviso di un fiume, di una porzione di area urbana, di un paesaggio contaminato? In che modo l'arte oggi può farsi carico delle urgenze ecologiche e sociali per essere una pratica significativa?

Muovendo da un intreccio di esperienze e di spunti, ife collective invita a un dialogo aperto per riflettere sul ruolo delle pratiche artistiche nel tessere reti ibride e generative per il futuro.

Quando?

6 NOVEMBRE

18:00 - 20:00

Dove?

POLO GIOVANI/YOUTH CENTER "TOTI", PIAZZA DELLA CATTEDRALE 4/A, ENTRATA DA VIA DEL CASTELLO 3

Filone

PRATICHE DI COMUNITÀ

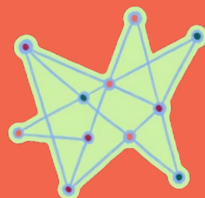
A cura di

ELEONORA AMBROSINI
E ILARIA ZAMPIERI *



ife Collective

Collettivo che segue progetti pluridimensionali a partire dall'arte contemporanea, per abbracciare visioni ecosistemiche e sostenibili.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Terra Matta. Immersione nell'ecosistema "Santi Paduli"

Un incontro per entrare nel mondo di Santi Paduli, tra visione, gioco e partecipazione.

Occhi e orecchie attente sul docufilm dedicato a Santi Paduli: un racconto immersivo che mostra come la rete abbia trasformato il territorio attraverso il modello del welfare rurale, intrecciando paesaggio, comunità e cura quotidiana.

E non solo. Ti immergerai in un laboratorio vivo, dove la ludicità è pensata come uno strumento per sperimentare cosa significa davvero partecipare: ascoltare, collaborare, prendere decisioni insieme.

Un'occasione per scoprire Santi Paduli non solo come progetto, ma come ecosistema che si costruisce attraverso gesti, relazioni e processi condivisi.

Quando?

13 NOVEMBRE

18:00 - 20:00

Dove?

POLO GIOVANI/YOUTH CENTER "TOTI", PIAZZA DELLA CATTEDRALE 4/A, ENTRATA DA VIA DEL CASTELLO 3

Filone

PRATICHE DI COMUNITÀ

A cura di

LUA - LABORATORIO URBANO APERTO *



LUA - Laboratorio Urbano Aperto
Laboratorio condotto da Stefania Semeraro, esperta in pedagogia teatrale ed educatrice sociopedagogica.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

La città che coltiviamo. Rigenerazione urbana, natura e partecipazione con l'esperienza di OrtiAlti

“La città che coltiviamo” è un laboratorio-dialogo dedicato a chi vuole capire come trasformare un'idea in un progetto capace di generare impatto sul territorio. Attraverso l'esperienza di OrtiAlti, esploreremo come la rigenerazione urbana basata sulla natura possa diventare uno strumento per creare comunità, migliorare il benessere delle persone e rendere le città più vivibili. Un incontro partecipativo per scoprire come i progetti nati dal basso possano attivare reti, coinvolgere cittadini e istituzioni e dare vita a nuove opportunità di collaborazione e cambiamento.

Quando?
20 NOVEMBRE
18:00 - 20:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER “TOTI”, PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
PRATICHE DI COMUNITÀ

A cura di
ELENA CARMAGNANI *



Elena Carmagnani

Elena Carmagnani è architetta e project manager, con esperienza nella progettazione urbana e nei processi di rigenerazione territoriale.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Scrivere per le orecchie

Viviamo in un mondo saturo di immagini, eppure dimentichiamo che la prima porta di accesso alla memoria, all'emozione e all'immaginazione è l'ascolto. Scrivere per le orecchie è un viaggio pratico e di ricerca dedicato a chi vuole scoprire come i suoni, i silenzi, i paesaggi acustici e le parole plasmino nuove geografie narrative.

Quando?

28 NOVEMBRE
10:00 - 12:00

Dove?

POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone

PRATICHE DI COMUNITÀ

A cura di

GIUSEPPE PARISI *



Giuseppe Parisi

Giuseppe Parisi è un autore di podcast che crede profondamente nella capacità delle storie di plasmare nuovi mondi, unendo ricerca narrativa, ascolto del territorio e cura della memoria.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Mix & match: la festa

Un evento organizzato e gestito da giovani e volontari di Fuoriorario e del CEST e aperto alla Comunità: un'occasione per incontrarsi, mescolarsi, conoscersi, attraverso il linguaggio universale del gioco.

In programma:

- MIX&MATCH: In questa versione fotografi ca dell'omonimo gioco da tavolo, i volti di volontari, operatori, amici e residenti del quartiere, (ritratti dal collettivo Obiettivi Sensibili), diventano tessere che i partecipanti devono mescolare e ricomporre per dare vita a nuovi inaspettati caratteri umani. Vince "chi lo fa più strano"! Un gioco per esplorare la ricchezza delle differenze e riconoscere l'Altro che c'è in noi.
- ANDREA MAGO: socio di Fuoriorario, cartomago di talento, le sue magie close-up vi sorprenderanno invitandovi a guardare oltre stessi. Nella pagina social di Andrea si legge "la magia supera ogni limite": provare per credere!
- MACRAMÈ POP UP LAB: Laboratorio di Macramè "veloce" per realizzare braccialetti dell'amicizia con i giovani e i/le volontari* dell'Associazione. Per intrecciare, insieme ai fili, nuove relazioni e occasioni di incontro.

Quando?
3 DICEMBRE
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 1

Filone
CONOSCERE L'ALTRO

Insieme a
FUORIORARIO APS *



Collettivo Obiettivi Sensibili

Collettivo fotografico composto da sei giovani di Fuoriorario e del Servizio di Formazione all'Autonomia del CEST.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.percchivivaci@gmail.com

Spazi di socialità: le risposte dei giovani

Come vivono i giovani gli spazi (verdi) urbani? Dove scelgono di incontrarsi? E cosa vorrebbero trovare nei luoghi che frequentano? Scopriamo insieme le risposte al questionario esplorativo lanciato a Trieste per indagare bisogni e aspettative d'incontro di ragazzi e ragazze tra i 14 e i 35 anni!

Quando?
9 DICEMBRE
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
QUESTIONARIO

Insieme a
UGORÀ APS *



Ugorà APS

UGORÀ APS è un'associazione che promuove pratiche di orticoltura partecipata come strumento di inclusione, educazione e rigenerazione urbana. Lavora con scuole, comunità e realtà sociali per creare spazi verdi accessibili e vissuti. Sviluppa progetti che uniscono natura, creatività e partecipazione attiva. Favorisce relazioni, benessere e cittadinanza attraverso attività pratiche e percorsi condivisi. Crede nel potere degli spazi comuni per generare comunità e nuove forme di appartenenza.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Costruiamo insieme la comunità educante del giardino di San Giusto

Una giornata e mezza laboratoriale per attivare giovani, gruppi, associazioni, famiglie e istituzioni attorno al giardino di San Giusto come spazio educativo e di comunità.

Due spazi di riflessione e condivisione. Un primo momento formativo laboratoriale per condividere cosa significa "comunità educante locale", seguito da un workshop di progettazione partecipata per definire insieme valori, azioni e primi passi per un'alleanza educativa di quartiere.

Quando?

11 E 12 DICEMBRE

VEN → 14:30 - 19:00

SAB → 09:00 - 16:30

Dove?

POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone

PATTO EDUCATIVO

Insieme a

PARES CON LA
FACILITAZIONE DI
MARIA PICCIO *

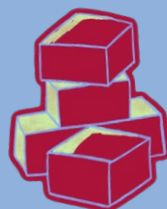


Maria Piccio

Maria Piccio è esperta di progettazione sociale e culturale, facilita partnership tra enti e comunità.

PARES

Pares, cooperativa interdisciplinare attiva dal 2001, offre consulenza e formazione su percorsi partecipativi, amministrazione condivisa e sviluppo di comunità. Lavora in tutta Italia con terzo settore, amministrazioni pubbliche, fondazioni, scuole e agenzie di sviluppo locale.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

programma

gennaio

ottobre

2027

gennaio

	7	RINCONTRARSI. SCOPRIRE IL LINGUAGGIO DELLE EMOZIONI	16:00 - 18:00	PIÙ INFO →
	13	CORPO E SOCIAL	18:30 - 20:30	PIÙ INFO →
	21	RINCONTRARSI. RICONOSCERE LE EMOZIONI	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →

febbraio

	3	IDENTITÀ MULTIPLE	18:00 - 20:00	PIÙ INFO →
	17	RINCONTRARSI. ACCOGLIERE L'IMPREVISTO	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →
	26	INTIMITÀ ONLINE	18:00 - 20:00	PIÙ INFO →

marzo

	4	UNA BASE SICURA? LE RADICI DELLA CURA	18:00 - 20:00	PIÙ INFO →
	10	RINCONTRARSI. LO SGUARDO SU DI SÈ E SUGLI ALTRI	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →
	13	PARLARE CON UN'AI	11:00 - 13:00	PIÙ INFO →
	19	ESSERE PADRI	18:00 - 20:00	PIÙ INFO →
	22	RINCONTRARSI. COMPRENDERE LE EMOZIONI DEL CONFRONTO	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →

aprile

	1	UNA BASE SICURA? QUANDO LA RELAZIONE DIVENTA RISORSA	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →
	14	RINCONTRARSI. LA COMPrensIONE DELL'ALTRO	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →

maggio

	8	CORPI E MATERNITA'	11:00 - 13:00	PIÙ INFO →
	16	VEDERE IL SENTIRE. SAGOME EMOTIVE	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →
	31	RINCONTRARSI. VIVERE L'INTIMITÀ.	17:00 - 19:00	PIÙ INFO →

giugno

	13	VEDERE IL SENTIRE. BESTIARIO INTERIORE	18:00 -20:00	PIÙ INFO →
	16	RINCONTRARSI. TRA IL RUMORE DEL MONDO E LA VOCE DI SÈ	18:00 -20:00	PIÙ INFO →

ottobre

	8	FOTOGRAFARE LE EMOZIONI	18:00 -20:00	PIÙ INFO →
	9		11:00 - 13:00	

Rincontrarsi. Scoprire il linguaggio delle emozioni

Introduzione al mondo delle emozioni, al loro ruolo nella vita personale e relazionale e al legame tra mente e corpo.

Gli incontri del percorso "Rincontrarsi", rivolti ai giovani adulti, si sviluppano attraverso momenti di confronto, riflessione guidata e attività esperienziali dedicate alla conoscenza e alla gestione delle emozioni. Il percorso accompagna i partecipanti nell'esplorazione dei propri vissuti emotivi e relazionali, favorendo una maggiore consapevolezza di sé, il riconoscimento delle emozioni proprie e altrui e lo sviluppo di strategie utili per affrontare le situazioni quotidiane. Attraverso il dialogo di gruppo e il supporto dei professionisti coinvolti, gli incontri promuovono capacità di ascolto, regolazione emotiva, empatia e una maggiore efficacia nelle relazioni personali e sociali.

Quando?
7 GENNAIO
16:00 - 18:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
COME STAI?

A cura di
DAVIDE LEONARDO
E FEDERICO CRITELLI *



Davide Leonardo
Davide Leonardo è psicologo e psicoterapeuta in formazione.

Federico Critelli
Federico Critelli è psicologo e specializzando in Psicoterapia umanistica integrata.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Corpo e social. Mi guardo, e non so più chi sono

Da dove nasce il modo in cui percepiamo il nostro corpo? E quanto di quella percezione è davvero nostra?

Tra filtri, algoritmi, influencer e cultura della dieta, i social media non si limitano a mostrarci immagini: plasmano il nostro immaginario, influenzando il rapporto con il cibo, il corpo e il nostro valore personale.

In una società in cui l'attenzione è una risorsa economica e l'insoddisfazione corporea rappresenta un mercato estremamente redditizio, il corpo diventa un prodotto da ottimizzare, correggere e consumare. Questo incontro propone una riflessione critica sul legame tra social media, immagine corporea e nutrizione, affrontando temi come il confronto sociale, la dismorfia corporea e la cultura della dieta.

L'obiettivo è sviluppare uno sguardo più consapevole e riconoscere come ciò che viviamo spesso come un problema individuale sia, in realtà, influenzato da rapporti di potere, logiche di mercato e narrazioni culturali che plasmano il modo in cui ci vediamo, abitiamo il nostro corpo e gli attribuiamo valore. Riconoscere questi meccanismi è il primo passo per metterli in discussione e riappropriarsi di uno sguardo più libero, autentico e consapevole su di sé.

Quando?
13 GENNAIO
18:30 - 20:30

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
PERCEPIRSI ANCORA

A cura di
GIANNA CONTI *



Gianna Conti
Gianna Conti è dietista e divulgatrice, promotrice di un
approccio inclusivo al peso.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Rincontrarsi. Riconoscere le emozioni

Approfondimento di rabbia, tristezza e disgusto attraverso momenti di riflessione e confronto.

Gli incontri del percorso "Rincontrarsi", rivolti ai giovani adulti, si sviluppano attraverso momenti di confronto, riflessione guidata e attività esperienziali dedicate alla conoscenza e alla gestione delle emozioni. Il percorso accompagna i partecipanti nell'esplorazione dei propri vissuti emotivi e relazionali, favorendo una maggiore consapevolezza di sé, il riconoscimento delle emozioni proprie e altrui e lo sviluppo di strategie utili per affrontare le situazioni quotidiane. Attraverso il dialogo di gruppo e il supporto dei professionisti coinvolti, gli incontri promuovono capacità di ascolto, regolazione emotiva, empatia e una maggiore efficacia nelle relazioni personali e sociali.

Quando?
21 GENNAIO
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
COME STAI?

A cura di
DAVIDE LEONARDO
E FEDERICO CRITELLI *



Davide Leonardo
Davide Leonardo è psicologo e psicoterapeuta in formazione.

Federico Critelli
Federico Critelli è psicologo e specializzando in Psicoterapia umanistica integrata.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchiviaci@gmail.com

Identità multiple. Quando la fandom non basta più

Sei una persona su instagram, un'altra in una chat privata, un'altra ancora in una community di appassionati – e non è ipocrisia, è normale amministrazione di sé in contesti diversi. La fandom è stata per anni uno spazio protetto per provare identità alternative, lontano da giudizio e conseguenze. Ma con piattaforme sempre più interconnesse e pubblici che si sovrappongono, quello spazio protetto si restringe: quello che scrivi in un gruppo può finire sotto gli occhi di chi non dovrebbe vederlo. Ne parliamo insieme: cosa succede quando i confini tra le tue versioni online iniziano a saltare, e quanto controllo hai davvero su chi vede cosa.

Quando?

3 FEBBRAIO

18:00 - 20:00

Dove?

POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone

PERCEPIRSI ANCORA

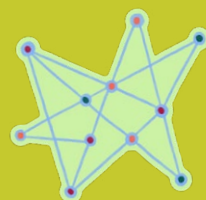
A cura di

SILVIA PALLAVER *



Silvia Pallaver

Silvia Pallaver è pedagoga, coach certificata e specialista in formazione digitale. Collabora in progetti di educazione al digitale per famiglie, adolescenti e bambini.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Rincontrarsi. Accogliere l'imprevisto

Esplorazione delle emozioni di paura, gioia e sorpresa mediante role playing e discussioni guidate.

Gli incontri del percorso "Rincontrarsi", rivolti ai giovani adulti, si sviluppano attraverso momenti di confronto, riflessione guidata e attività esperienziali dedicate alla conoscenza e alla gestione delle emozioni. Il percorso accompagna i partecipanti nell'esplorazione dei propri vissuti emotivi e relazionali, favorendo una maggiore consapevolezza di sé, il riconoscimento delle emozioni proprie e altrui e lo sviluppo di strategie utili per affrontare le situazioni quotidiane. Attraverso il dialogo di gruppo e il supporto dei professionisti coinvolti, gli incontri promuovono capacità di ascolto, regolazione emotiva, empatia e una maggiore efficacia nelle relazioni personali e sociali.

Quando?
17 FEBBRAIO
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
COME STAI?

A cura di
DAVIDE LEONARDO
E FEDERICO CRITELLI *



Davide Leonardo
Davide Leonardo è psicologo e psicoterapeuta in formazione.

Federico Critelli
Federico Critelli è psicologo e specializzando in Psicoterapia umanistica integrata.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Intimità online. Cercarsi, senza incontrarsi

Rispondere subito o far aspettare, mostrarsi disponibili o irraggiungibili, lasciare un messaggio "in sospenso": online l'intimità si costruisce anche attraverso quello che non si dice. Cercare qualcuno non significa sempre volerlo davvero incontrare, e questa ambiguità — a volte cercata, a volte subita — cambia il modo in cui viviamo le relazioni. Un confronto aperto su cosa significa oggi avvicinarsi a qualcuno quando gran parte del gioco si svolge dietro uno schermo, senza etichette facili e senza giudizio.

Quando?

26 FEBBRAIO

18:00 - 20:00

Dove?

POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone

PERCEPIRSI ANCORA

A cura di

SILVIA PALLAVER *



Silvia Pallaver

Silvia Pallaver è pedagoga, coach certificata e specialista in formazione digitale. Collabora in progetti di educazione al digitale per famiglie, adolescenti e bambini.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Una base sicura? Le radici della cura: attaccamento, resilienza e funzione genitoriale

Tavola rotonda dedicata al confronto tra genitori sui temi della resilienza familiare, della genitorialità, degli stili di attaccamento e del mentoring.

“Una base sicura?” è uno spazio rivolto ai genitori attraverso momenti di confronto e condivisione in gruppo, con l'obiettivo di offrire uno spazio di ascolto, sostegno reciproco e riflessione sulle dinamiche familiari ed educative. Le attività mirano a rafforzare la consapevolezza delle proprie risorse genitoriali, migliorare la comprensione delle relazioni con i figli e favorire l'acquisizione di strumenti utili per affrontare le difficoltà quotidiane con maggiore equilibrio, efficacia e fiducia.

Quando?

4 MARZO

18:00 - 20:00

Dove?

POLO GIOVANI/YOUTH CENTER "TOTI", PIAZZA DELLA CATTEDRALE 4/A, ENTRATA DA VIA DEL CASTELLO 3

Filone

COME STAI?

A cura di

DAVIDE LEONARDO

E FEDERICO CRITELLI *



Davide Leonardo

Davide Leonardo è psicologo e psicoterapeuta in formazione.

Federico Critelli

Federico Critelli è psicologo e specializzando in Psicoterapia umanistica integrata.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Rincontrarsi. Lo sguardo su di sé e sugli altri

Riflessione su emozioni complesse quali: vergogna, orgoglio e disprezzo, approfondendone il significato nelle relazioni con l'altro.

Gli incontri del percorso "Rincontrarsi", rivolti ai giovani adulti, si sviluppano attraverso momenti di confronto, riflessione guidata e attività esperienziali dedicate alla conoscenza e alla gestione delle emozioni. Il percorso accompagna i partecipanti nell'esplorazione dei propri vissuti emotivi e relazionali, favorendo una maggiore consapevolezza di sé, il riconoscimento delle emozioni proprie e altrui e lo sviluppo di strategie utili per affrontare le situazioni quotidiane. Attraverso il dialogo di gruppo e il supporto dei professionisti coinvolti, gli incontri promuovono capacità di ascolto, regolazione emotiva, empatia e una maggiore efficacia nelle relazioni personali e sociali.

Quando?
10 MARZO
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
COME STAI?

A cura di
DAVIDE LEONARDO
E FEDERICO CRITELLI *



Davide Leonardo

Davide Leonardo è psicologo e psicoterapeuta in formazione.

Federico Critelli

Federico Critelli è psicologo e specializzando in Psicoterapia umanistica integrata.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Parlare con un'AI. Quali relazioni abitano oggi gli algoritmi?

Sempre più spesso, chi ci ascolta non è umano. Chatbot e assistenti AI danno consigli, fanno compagnia, sembrano capirci. La domanda non è se sia giusto o sbagliato usarli, ma cosa cambia in te — nel modo di pensare, di chiedere aiuto, di stare in relazione — quando dall'altra parte c'è un sistema addestrato a sembrare comprensivo, non a esserlo davvero. Un incontro per riflettere insieme su cosa vuol dire “avere una relazione” quando uno dei due non prova, in senso proprio, nulla.

Quando?
13 MARZO
11:00 - 13:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER “TOTI”, PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
PERCEPIRSI ANCORA

A cura di
SILVIA PALLAVER *



Silvia Pallaver

Silvia Pallaver è pedagoga, coach certificata e specialista in formazione digitale. Collabora in progetti di educazione al digitale per famiglie, adolescenti e bambini.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Essere padri: nuovi orizzonti e vecchie sfide

Che cosa significa essere padri oggi? L'incontro affronta i cambiamenti della paternità contemporanea, tra desiderio di maggiore presenza, coinvolgimento nella cura e vicinanza emotiva, ma anche persistenza di modelli tradizionali di maschilità, centralità del lavoro retribuito e stereotipi sulla cura. A partire dai risultati di una lunga esperienza di ricerca sul campo e da testimonianze dirette di padri, discuteremo delle opportunità e delle difficoltà che accompagnano il passaggio dal padre "aiutante" al padre pienamente coinvolto nella cura.

Quando?

19 MARZO

18:00 - 20:00

Dove?

POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone

PERCEPIRSI ANCORA

A cura di

MADDALENA CANNITO *



Maddalena Cannito

Maddalena Cannito è docente e ricercatrice in Sociologia dei processi culturali e comunicativi.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Rincontrarsi. Comprendere le emozioni del confronto

Analisi delle dinamiche legate a senso di colpa, gelosia e invidia attraverso attività di confronto e condivisione.

Gli incontri del percorso "Rincontrarsi", rivolti ai giovani adulti, si sviluppano attraverso momenti di confronto, riflessione guidata e attività esperienziali dedicate alla conoscenza e alla gestione delle emozioni. Il percorso accompagna i partecipanti nell'esplorazione dei propri vissuti emotivi e relazionali, favorendo una maggiore consapevolezza di sé, il riconoscimento delle emozioni proprie e altrui e lo sviluppo di strategie utili per affrontare le situazioni quotidiane. Attraverso il dialogo di gruppo e il supporto dei professionisti coinvolti, gli incontri promuovono capacità di ascolto, regolazione emotiva, empatia e una maggiore efficacia nelle relazioni personali e sociali.

Quando?
22 MARZO
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
COME STAI?

A cura di
DAVIDE LEONARDO
E FEDERICO CRITELLI *



Davide Leonardo
Davide Leonardo è psicologo e psicoterapeuta in formazione.

Federico Critelli
Federico Critelli è psicologo e specializzando in Psicoterapia umanistica integrata.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Una base sicura? Quando la relazione diventa risorsa

Incontro di confronto e approfondimento rivolto ai genitori, incentrato sui temi del sostegno familiare, della teoria della mente, dell'empatia e delle competenze utili nella gestione delle situazioni di difficoltà.

"Una base sicura?" è uno spazio rivolto ai genitori attraverso momenti di confronto e condivisione in gruppo, con l'obiettivo di offrire uno spazio di ascolto, sostegno reciproco e riflessione sulle dinamiche familiari ed educative. Le attività mirano a rafforzare la consapevolezza delle proprie risorse genitoriali, migliorare la comprensione delle relazioni con i figli e favorire l'acquisizione di strumenti utili per affrontare le difficoltà quotidiane con maggiore equilibrio, efficacia e fiducia.

Quando?
1 APRILE
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
COME STAI?

A cura di
DAVIDE LEONARDO
E FEDERICO CRITELLI *



Davide Leonardo
Davide Leonardo è psicologo e psicoterapeuta in formazione.

Federico Critelli
Federico Critelli è psicologo e specializzando in Psicoterapia umanistica integrata.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.percchivivaci@gmail.com

Rincontrarsi. La comprensione dell'altro

Approfondimento di empatia, simpatia e identificazione per rafforzare le capacità di ascolto, comprensione e regolazione emotiva.

Gli incontri del percorso "Rincontrarsi", rivolti ai giovani adulti, si sviluppano attraverso momenti di confronto, riflessione guidata e attività esperienziali dedicate alla conoscenza e alla gestione delle emozioni. Il percorso accompagna i partecipanti nell'esplorazione dei propri vissuti emotivi e relazionali, favorendo una maggiore consapevolezza di sé, il riconoscimento delle emozioni proprie e altrui e lo sviluppo di strategie utili per affrontare le situazioni quotidiane. Attraverso il dialogo di gruppo e il supporto dei professionisti coinvolti, gli incontri promuovono capacità di ascolto, regolazione emotiva, empatia e una maggiore efficacia nelle relazioni personali e sociali.

Quando?
14 APRILE
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
COME STAI?

A cura di
DAVIDE LEONARDO
E FEDERICO CRITELLI *



Davide Leonardo

Davide Leonardo è psicologo e psicoterapeuta in formazione.

Federico Critelli

Federico Critelli è psicologo e specializzando in Psicoterapia umanistica integrata.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Corpi e maternità. Essere madri nel nuovo millennio

Negli ultimi decenni trasformazioni sociali e culturali hanno profondamente cambiato i significati della maternità e della gravidanza, coinvolgendo la dimensione biografica e identitaria delle donne. La maternità pone le donne di fronte alle sfide della conciliazione tra lavoro e cura familiare, mentre la gravidanza è passata da evento intimo e privato a condizione da esibire pubblicamente, diventando così uno dei periodi più sorvegliati e disciplinati normativamente della vita delle donne. Per la prima volta perciò le donne sperimentano un'intensa contraddizione tra due modelli di femminilità. Il primo, focalizzato sul corpo, impone autocontrollo, disciplina, pratiche consumistiche attente all'alimentazione e all'esercizio fisico; il secondo, orientato sul ruolo materno, valorizza un modello di "maternità intensiva", basato su sacrificio e dedizione ai figli e costanti sensi di colpa per il tempo sottratto alla famiglia e dedicato al lavoro.

La corretta adesione a questo complesso normativo che regola l'estetica dei corpi in gravidanza e il totale impegno verso i figli diventa un indicatore sociale valutativo sull'essere "buone" o "cattive" madri.

Quando?
8 MAGGIO
11:00 - 13:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
PERCEPIRSI ANCORA

A cura di
MONICA SANTORO *



Monica Santoro
Monica Santoro insegna Sociologia della Famiglia e Sociologia
dei Processi Culturali.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.percchivivaci@gmail.com

Vedere il sentire. Sagome emotive

Hai mai pensato di poter realizzare la "sagoma emotiva" del tuo corpo? L'uso di colori, simboli e materiali artistici differenti, i partecipanti daranno forma alle proprie emozioni, localizzandole visivamente nel corpo. Ci orienteremo grazie alla "mappatura sensoriale", con cui potrai avere maggiore consapevolezza del tuo corpo in cui si esprimono maggiormente la gioia, la paura, la tristezza, la rabbia, e molto altro.

Questo processo utilizza il simbolismo cromatico per trasformare le sensazioni astratte in colori e texture concrete, allo scopo di promuovere la consapevolezza somatica, ovvero la percezione del legame indissolubile tra stato emotivo e sensazioni fisiche. L'esperienza artistica sarà accompagnata da uno psicologo che cura la parte teorica, introducendo i meccanismi di base delle emozioni e fornendo chiavi di lettura psicologiche per interpretare ciò che emerge durante il processo.

Quando?
16 MAGGIO
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
COME STAI?

A cura di
JANIKI CITTI
E FEDERICO CRITELLI *



Janiki Citti

Janiki Citti è arteterapeuta, intreccia arte, educazione e salute mentale.

Federico Critelli

Federico Critelli è psicologo e specializzando in Psicoterapia umanistica integrata.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Rincontrarsi. Vivere l'intimità

Spazio di confronto non giudicante sui temi dell'amore e delle relazioni amorose.

Gli incontri del percorso "Rincontrarsi", rivolti ai giovani adulti, si sviluppano attraverso momenti di confronto, riflessione guidata e attività esperienziali dedicate alla conoscenza e alla gestione delle emozioni. Il percorso accompagna i partecipanti nell'esplorazione dei propri vissuti emotivi e relazionali, favorendo una maggiore consapevolezza di sé, il riconoscimento delle emozioni proprie e altrui e lo sviluppo di strategie utili per affrontare le situazioni quotidiane. Attraverso il dialogo di gruppo e il supporto dei professionisti coinvolti, gli incontri promuovono capacità di ascolto, regolazione emotiva, empatia e una maggiore efficacia nelle relazioni personali e sociali.

Quando?
31 MAGGIO
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
COME STAI?

A cura di
DAVIDE LEONARDO
E FEDERICO CRITELLI *



Davide Leonardo
Davide Leonardo è psicologo e psicoterapeuta in formazione.

Federico Critelli
Federico Critelli è psicologo e specializzando in Psicoterapia umanistica integrata.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Vedere il sentire. Bestiario interiore

Un percorso artistico-riflessivo tra disegno, parole e collage: un'esperienza di gruppo e individuale in cui l'espressione visiva diventa lo strumento per lavorare con il proprio mondo interiore. Ogni attività è pensata per facilitare l'espressione e il confronto personale di vissuti emotivi che prendono forma sulla carta. Il workshop si articola in due momenti principali:

- Scrittura creativa (individuale e di gruppo) attraverso tecniche di "riscaldamento poetico", entreremo in contatto con i temi e le domande che ci mettono in discussione
- Il Bestiario Interiore: utilizzando collage e scrittura, daremo forma alle ad alcune bestie, entità, creature che ci abitano o con le quali ci confrontiamo. Perché a volte dare contorni e esplorare i dettagli delle nostre discussioni interiori è il primo passo per comprenderle e affrontarle con efficacia.

Quando?
13 GIUGNO
17:00 - 19:00

Dove?
POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone
COME STAI?

A cura di
JANIKI CITTI
E FEDERICO CRITELLI *



Janiki Citti

Janiki Citti è arteterapeuta, intreccia arte, educazione e salute mentale.

Federico Critelli

Federico Critelli è psicologo e specializzando in Psicoterapia umanistica integrata.

Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivaci@gmail.com



Rincontrarsi. Tra il rumore del mondo e la voce di sé

Approfondimento dei meccanismi dell'ansia, delle sue manifestazioni e delle strategie per affrontarla.

Gli incontri del percorso "Rincontrarsi", rivolti ai giovani adulti, si sviluppano attraverso momenti di confronto, riflessione guidata e attività esperienziali dedicate alla conoscenza e alla gestione delle emozioni. Il percorso accompagna i partecipanti nell'esplorazione dei propri vissuti emotivi e relazionali, favorendo una maggiore consapevolezza di sé, il riconoscimento delle emozioni proprie e altrui e lo sviluppo di strategie utili per affrontare le situazioni quotidiane. Attraverso il dialogo di gruppo e il supporto dei professionisti coinvolti, gli incontri promuovono capacità di ascolto, regolazione emotiva, empatia e una maggiore efficacia nelle relazioni personali e sociali.

Quando?

16 GIUGNO

18:00 - 20:00

Dove?

POLO GIOVANI/YOUTH
CENTER "TOTI", PIAZZA
DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL
CASTELLO 3

Filone

COME STAI?

A cura di

DAVIDE LEONARDO
E FEDERICO CRITELLI *



Davide Leonardo

Davide Leonardo è psicologo e psicoterapeuta in formazione.

Federico Critelli

Federico Critelli è psicologo e specializzando in Psicoterapia umanistica integrata.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Fotografare le emozioni

Un percorso di esplorazione di sé attraverso il linguaggio fotografico. L'attività si ispira alla metodologia del Photovoice, che utilizza la fotografia come strumento di espressione, narrazione e riflessione condivisa. Le immagini diventano così un mezzo per dare significato a vissuti, emozioni e aspetti della propria esperienza personale.

Durante il workshop verranno proposte attività guidate e accessibili, come l'autoritratto simbolico: un'occasione per rappresentare parti di sé attraverso oggetti, dettagli, ambienti o immagini significative. Il fotografo accompagnerà i partecipanti nell'uso espressivo dello scatto, mentre gli psicologi faciliteranno il processo di ascolto, riflessione e condivisione, creando un clima protetto e non giudicante. L'esperienza è pensata come uno spazio sicuro in cui la fotografia diventa un ponte tra mondo interno e relazione, permettendo di osservare, raccontare e rielaborare la propria storia in dialogo con lo sguardo degli altri.

Quando?

8 E 9 OTTOBRE

VEN → 18:00 - 20:00

SAB → 11:00 - 13:00

Dove?

POLO GIOVANI/YOUTH CENTER "TOTI", PIAZZA DELLA CATTEDRALE 4/A,
ENTRATA DA VIA DEL CASTELLO 3

Filone

COME STAI?

A cura di

ANGELO LEONARDO

E DAVIDE LEONARDO *



Angelo Leonardo

Angelo Leonardo è un fotografo italiano la cui ricerca si concentra sulle dinamiche sociali e sulle forme di marginalità contemporanea.

Davide Leonardo

Davide Leonardo è psicologo e psicoterapeuta in formazione.



Per partecipare, prenota il tuo posto, scrivici a pov.perocchivivaci@gmail.com

Per maggiori informazioni
vieni a trovarci su instagram
@progettoareagiovani e @ugora_fvg
oppure scrivici a
pov.perocchivivaci@gmail.com



ISTITUZIONI



GIOVANI FVG.IT

Realizzato con il contributo del Dipartimento Politiche giovanili e del Servizio Civile Universale e della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia – Direzione centrale lavoro, formazione, istruzione e famiglia, in attuazione dell'Intesa rep. n. 127/CU/2024



PARTNERS

