



L'Associazione di Promozione Sociale "Hakuna Matata" si fonda il 20 Ottobre del 2014 a Fossano (CN) con lo scopo statutario di promuovere il benessere psico-fisico in bambini, giovani ed adulti e prevenire i disagi relazionali attraverso l'attuazione di attività e progetti riguardanti l'area psicologica, educativa/ricreativa e corporea.

Hakuna Matata significa senza pensieri: è questo lo spirito con il quale l'associazione vuole affrontare le diverse attività che propone; oggi giorno in una società che va di corsa, senza pensieri significa stare insieme nella condivisione delle emozioni.

L'idea di questo progetto si inserisce trasversalmente in tutte e tre le aree di cui l'associazione si occupa (psicologica, corporea e manipolativa-creativa) richiedendo la partecipazione attiva della popolazione, indispensabile affinché si possa intervenire in maniera efficace sulla salute della popolazione. È fondamentale diffondere la cultura del benessere e dell'attenzione alla relazione come primo veicolo di prevenzione ai disagi emotivi e relazionali.

*A.P.S. Hakuna Matata
Via Matteotti 22 – Fossano
C.F. 95024320046
www.hakuna-matata.it
ass.hakunamatata@gmail.com
Tel. 346 9410177*

SOMMARIO

| | |
|-----------------------------------|---------|
| Staff..... | Pag. 3 |
| Area Psicologica..... | Pag. 5 |
| Area Corporea..... | Pag. 7 |
| Area Manipolativa - Creativa..... | Pag. 9 |
| Area dell'Animazione..... | Pag. 10 |
| Serate tematiche..... | Pag. 11 |
| Progetto "Tata Super Abile" | Pag. 11 |

STAFF

Consiglio direttivo:

Monica Marro

Presidente dell'Associazione. Psicologa e psicoterapeuta sistemico relazionale. Libera Professionista lavora da anni nelle scuole di ogni ordine e grado con i bambini sul tema dell'educazione all'emotività e con gli adulti sul sostegno genitoriale; da anni si occupa di Formazione presso diverse agenzie formative.

Luisa Bertola

Vicepresidente. Psicologa specializzanda in psicoterapia sistemico relazionale e al termine del Master in Mediazione Familiare. Libera professionista lavora da anni nell'ambito delle scuole attraverso progetti. Lavora con i bambini disabili e ha esperienza nell'ambito consultoriale e nella prevenzione e nella cura delle dipendenze da sostanze psicotrope ed alcool correlate.

Marco Superbi

Segretario. Insegnante ed Operatore di Discipline Bionaturali (DBN). Si occupa di insegnamento di trattamenti corporei basati su massaggio orientale e movimento corporeo sempre secondo le filosofie orientali, promuovendo un approccio olistico alla persona ed al suo benessere.

Federica Buffo

Consigliere. Educatrice prima infanzia; lavora nell'asilo nido come educatrice con bambini dai tre mesi ai tre anni. Ha lavorato per alcuni anni con bambini disabili nelle scuole e ha esperienza nella gestione ed organizzazione delle attività di bambini dai tre ai dieci anni, acquisita negli anni come animatrice responsabile.

Collaborazioni:

Agenzia di formazione e ricerca Eclectica di Torino - realizza progetti di ricerca, formazione e intervento sui temi della salute, insieme a soggetti pubblici e privati.

Associazione "Camminare Insieme" di Fossano – Associazione fondata da un gruppo di genitori di persone con disabilità che hanno deciso di mettere in campo le loro esperienze e le loro forze, con l'obiettivo di affrontare in modo nuovo la disabilità e fornire supporto e integrazione.

Associazione L'Arcipelago – associazione che offre dopo scuola a bambini della scuola primaria

Associazione Smile Onlus, Un sorriso per la Bielorussia - Associazione che supporta e tutela i minori in situazioni di disagio residente nelle zone contaminate dall'incidente nucleare di Chernobyl anche attraverso iniziative di accoglienza temporanea presso famiglie in Italia.

Buffo Francesca – Istruttrice Zumba Fitness

Comune di Fossano – Assessorato alla famiglia

Dott. Cagliari Andrea – Pediatra

Dott. Patrick Klasseen – insegnante di inglese

Dott.ssa Martini Giulia – Psicologa

Dott.ssa Monni Laura – Biologa Nutrizionista

Dott.ssa Nerone Vincenza – Logopedista

Dott.ssa Nicolino Claudia – Naturopata

Dott.ssa Erika Parola – fisioterapista ed esperta del portare in fascia

“Il Girotondo” – Baby Parking di Bra

“Girotondo laboratorio musicale” – Associazione culturale di Cuneo, laboratorio musicale, nel particolare propone gruppi di musicoterapia, mamma in culla ed insegnamento delle discipline musicali.

Giraud Marta Maria – Animatrice

Mondino Marica – Animatrice

Nakamura Toru – Agopuntore

Scuola “Edoardo Mosca” e “Rita Levi Montalcini...” – Primo Circolo Scuola Primaria di Bra

Scuola “Sacco-Boetto-Paglieri” – Scuola di istruzione secondaria di primo grado di Fossano

Scuola “Sorelle Bertù” – Scuola dell'infanzia di San Rocco di Bernezzo di Cuneo

Villosio Barbara – Pittrice

Manuela Nucera – Pittrice

AREA PSICOLOGICA

L'Associazione pone attenzione alla relazione e all'importanza che essa ricopre nella vita di ogni individuo. Per questo motivo questa area è stata fin dall'inizio incentrata sul versante del sostegno alla genitorialità nell'ottica di mantenimento del benessere del genitore nel suo ruolo e nella relazione con il proprio figlio anche nell'ottica preventiva di favorire un benessere del bambino, futuro adulto. Per quanto riguarda invece la fascia adolescenziale l'associazione ha avviato uno sportello d'ascolto psicologico individuale rivolto agli alunni, ai genitori e agli insegnanti nella scuola media al fine di favorire una buona relazione tra i sistemi con cui l'adolescente si relaziona quotidianamente, al fine di prevenire disagi correlati a tale fascia d'età.

Dall'inizio del 2016 un gruppo di mamme, che hanno partecipato nell'anno precedente al percorso di sostegno alla genitorialità, ha avviato un percorso di confronto e condivisione sull'essere genitore attraverso la metodologia della peer education.

I soci fondatori hanno insieme deciso di proporre un percorso di potenziamento dell'autostima volto a ragionare sulle potenzialità e sui punti di debolezza dell'individuo coinvolto che permetta di confrontarsi e relazionarsi con le altre persone, partendo dal presupposto che lavorando e migliorando le relazioni con gli individui che fanno parte del mondo di ognuno si favorirà il benessere dell'individuo.

Aree tematiche:

- ✓ Sostegno alla genitorialità
- ✓ Colloqui individuali rivolti ad adolescenti, genitori ed insegnanti
- ✓ Percorsi sul potenziamento dell'autostima

Metodi e tecniche:

- ✓ Conduzione di gruppi di confronto
- ✓ Colloqui individuali

Portfolio:

Progetto "Cresciamo Insieme"

Gennaio 2015 - Dicembre 2015

*A.P.S. Hakuna Matata
Via Matteotti 22 – Fossano
C.F. 95024320046
www.hakuna-matata.it
ass.hakunamatata@gmail.com
Tel. 346 9410177*

Progetto pilota patrocinato dal Comune di Fossano nel quale sono state realizzate attività diverse:

- “Parliamo la stessa lingua?” – percorso di sostegno alla genitorialità per genitori con bambini appartenenti alla fascia 3-9. Un gruppo di genitori si è incontrato mensilmente e sotto la conduzione di una psicoterapeuta rifletteva sul proprio ruolo e sul rapporto con i figli.
- “L’ora del the” – percorso rivolto ai genitori con bambini 0-3 anni per affrontare insieme la tematica dell’essere genitore, la relazione con il proprio figlio e il cambiamento che avviene all’interno della coppia e della famiglia.

Progetto “M’ami – Il luogo delle mamme”

Anno 2015 – in corso

Progetto di accompagnamento delle mamme nei primi tre anni di vita del figlio. Collaborazione con l’Agenzia Formativa e di Ricerca Ecletica e l’Asl To 1 nel ruolo di facilitatore nella conduzione di gruppi di mamme

Percorso di potenziamento dell’autostima “Io, te e l’autostima”

Novembre 2015 – dicembre 2015

Dopo una serata introduttiva sul tema è stato proposto un percorso con un gruppo di confronto sulla tematica del potenziamento dell’autostima attraverso il percorso “Io, te e l’autostima”.

Progetto “Parliamo in bambinese”

Gennaio 2016 – settembre 2017

Parte del gruppo formatosi nel percorso “Parliamo la stessa lingua?” ha appoggiato la proposta di organizzare e preparare un progetto di peer education per genitori, attualmente in corso. Partendo dal presupposto che il confronto tra pari sia una grande risorsa nel favorire la condivisione ed una maggior consapevolezza delle difficoltà e degli aspetti positivi dell’essere genitore, il gruppo si ritrova mensilmente.

Progetto “Sportello d’ascolto”

Gennaio 2016 – in corso

Lo sportello d’ascolto è un servizio che l’Associazione offre agli studenti della scuola superiore di primo grado di Fossano (comprende i plessi di Fossano, Genola e Cervere) rivolgendosi ai genitori, agli insegnanti e ai ragazzi al fine di fornire loro uno spazio di confronto con una figura professionale su diverse tematiche che riguardano la delicata fase dell’adolescenza in ottica relazionale.

*A.P.S. Hakuna Matata
Via Matteotti 22 – Fossano
C.F. 95024320046
www.hakuna-matata.it
ass.hakunamatata@gmail.com
Tel. 346 9410177*

AREA CORPOREA

Hakuna Matata propone ai propri associati di prendere parte a percorsi corporei condotti da un maestro di discipline bionaurali proponendo attività di StretQing e Wing Chun Kung Fu, percorsi che perseguono l'obiettivo del mantenimento del benessere psico-fisico attraverso una maggior consapevolezza e conoscenza del proprio corpo.

Portfolio

Progetto "Cresciamo insieme"

Gennaio 2015 – dicembre 2015

- Percorso madre-bambino rivolto a genitori con bimbi appartenenti alla fascia d'età 0-1 anno attraverso il massaggio Tui Na che pone particolare attenzione al riequilibrio delle fisiologie corporee attraverso la stimolazione di punti e zone corporee secondo le metodiche del benessere seguite dalle filosofie orientali.
- Percorso per gestanti, di consapevolezza del corpo e del movimento, attraverso respirazione e ginnastiche dolci, per mantenere un equilibrio posturale e una migliore scorrevolezza delle circolazioni.

Percorso di "StreatQing"

Gennaio 2015 – dicembre 2015

Lo scopo principale dello streatQing Qigong è muovere il corpo attraverso il respiro consapevole, ascoltando i messaggi che ci da sotto forma di dolore e tensione. Si sono praticati prevalentemente gli allungamenti di base per i meridiani e l'automassaggio dei punti per sboccarli.

Percorso di "Wing Chun Kung Fu"

Gennaio 2015 – settembre 2016

Un corso di difesa personale rivolta ad adolescenti, giovani ed adulti volto allo studio approfondito dei principi della forma e dei meccanismi biomeccanici che stanno alla base di questa arte marziale

*A.P.S. Hakuna Matata
Via Matteotti 22 – Fossano
C.F. 95024320046
www.hakuna-matata.it
ass.hakunamatata@gmail.com
Tel. 346 9410177*

che dona la grande opportunità di esplorare se stessi nel corpo e nella mente attraverso il movimento ed il lavoro con il compagno.

Zumba Kids

Luglio 2015 – settembre 2015

Corso di “Zumba Kids” condotto da un’insegnante certificata di Zumba durante l’Estate ragazzi L’isola che non c’era organizzata dall’Associazione L’Arcipelago, e durante un appuntamento di Liberi di fare la spesa.

Yoga per bambini

Maggio 2016

Incontri di yoga per bambini condotto da insegnante certificata nei locali dell’associazione per bambini dai 4 ai 10 anni.

AREA MANIPOLATIVO - CREATIVA

L'area laboratoriale è condotta da alcuni associati con pregressa esperienza nell'ambito della gestione di gruppi di bambini e di adulti e attraverso l'utilizzo dell'arte nelle sue più varie sfaccettature. Fin dall'inizio del 2015 sono stati proposti laboratori a cadenza mensile rivolti ai bambini e momenti di intrattenimento serale per dare la possibilità ai genitori di occuparsi di loro stessi, della coppia e delle loro relazioni amicali. Sono stati poi attivati anche laboratori creativi per adulti.

Portfolio

Progetto "Cresciamo Insieme"

Gennaio 2015 – Dicembre

Laboratori manipolativi-creativi rivolto ai bambini appartenenti alla fascia 3-9 attraverso l'utilizzo di alcune tecniche artistiche per la creazione di oggetti diversi per materiale e per periodo in cui vengono proposti; in alcuni casi (ad esempio in concomitanza della festa della mamma e del papà) è stata richiesta la partecipazione dei familiari al fine di permettere loro di ritagliarsi un momento di condivisione ludica, lontano dagli impegni lavorativi e quotidiani.

Progetto "Liberi di fare la spesa"

Settembre 2015 – in corso

Attività che l'associazione rivolge ai genitori ed ai figli attraverso l'intrattenimento degli stessi, per permettere ai famigliari di occuparsi della coppia e delle relazioni amicali. Appuntamento ogni secondo sabato del mese a Fossano, un appuntamento mensile (a data variabile) sul territorio di Bra. L'attività si è poi trasformata in un laboratorio creativo dedicato a bambini di età 3 – 9 anni.

Corso di disegno base

Dicembre - Aprile 2016

Corso di disegno rivolto ai bambini 9-12 per imparare le tecniche base del disegno del viso umano. Undici lezioni a cadenza settimanale e mostra dei lavori al termine del percorso.

Laboratori creativi per adulti

Dicembre 2015 – aprile 2016

Laboratori creativi rivolti ad adulti per la creazione di oggetti di decoro per la propria casa in concomitanza con le feste natalizie e pasquali.

*A.P.S. Hakuna Matata
Via Matteotti 22 – Fossano
C.F. 95024320046
www.hakuna-matata.it
ass.hakunamatata@gmail.com
Tel. 346 9410177*

AREA DELL'ANIMAZIONE

Hakuna Matata, a seguito delle numerose richieste da parte degli associati, ha inizialmente ampliato le aree includendo quella di animazione richiedendo la collaborazione di nuove educatrici, formate nell'animazione, truccabimbi, baby dance, etc...

Sono state così svolte animazioni di feste di compleanno private, intrattenimento di bambini all'interno di locali di ristorazione, ma anche di eventi pubblici in occasione della festa di Halloween per il Comune di Fossano, l'animazione alla Festa di Borgo Sant'Antonio di Fossano, l'animazione durante la StraFosan negli ultimi due anni e il Raduno Internazionale delle Mongolfiere a Mondovì nell'anno 2015 e 2016.

Nel tempo però l'area dell'animazione si è strutturata mediante corsi strutturati di attività varie non rientranti in quelle di cui già si occupava. Sono stati così proposti corsi di inglese per adulti, momenti di canto in inglese per bambini.

È stato attivo per l'anno scolastico 2016/2017 l'attività Giocopoli, un momento di gioco libero adulto-bambino un pomeriggio a settimana presso i locali dell'associazione.

ALTRO

Serate tematiche

Dall'inizio dell'anno 2015 sono state proposte ai tesserati serate tematiche mensili condotte da figure professionali diversificate che lavorano nell'ambito della prevenzione e del mantenimento del benessere dei bambini e degli adulti.

Figure professionali che hanno collaborato con l'associazione: pediatra, naturopata, dietista, agopuntore professionista, operatore discipline bio naturali, psicologo, logopedista, biologo nutrizionista, fisioterapista, esperto del portare in fascia.

Progetto Tata Super Abile

In collaborazione con l'Associazione "Camminare Insieme" di Fossano ed il patrocinio del Comune di Fossano si è progettato e realizzato il corso di formazione "Tata Super-Abile" per la formazione di un albo di baby sitter formate nell'assistenza di minori disabili.

Il progetto ha coinvolto 16 donne che si sono formate in 32 ore di corso formativo - informativo al termine del quale è stato rilasciato un attestato di partecipazione ed è stato formato un albo consultabile da tutte le famiglie che ne fanno richiesta all'associazione.

Durante il corso sono intervenuti: psicoterapeuti, educatori, formatori del 118, medici, fisioterapisti, logopedisti, infermieri pediatrici e massaggiatori.