

Caleidoscopio Fest - Seminario e laboratori

# RIDIAMOCI SU L'UMORISMO COME FONTE DI BENESSERE PSICOFISICO

Lodi, 11 ottobre 2014 - dalle 9:00 alle 16:00

presso Sala della Musica, Fondazione Maria Cosway  
piazza Zaninelli, Lodi  
ingresso: Porta delle antiche mura

L'atteggiamento umoristico e autoironico costituisce una risorsa preziosa e spesso sottovalutata per la crescita personale.

Sorridere di quanto accade intorno a sé (e, soprattutto, ridere di-sé) incide positivamente sullo stato di salute psicofisica, come evidenziato dalla ricerca scientifica. In questo quadro, risulta quantomai opportuno rivalutare 'seriamente' l'umorismo, approfondendo ciò che lo caratterizza sia come strumento per il benessere emotivo e relazionale della persona, sia come competenza esistenziale per affrontare le situazioni critiche della vita.

Il seminario, organizzato dal Gruppo LogoUmoristi dell'A.L.Æ.F. (Associazione di Logoterapia e Analisi Esistenziale Frankliana), intende avvicinare al tema dell'umorismo e dell'autoironia attraverso stimolazioni teoriche e suggestive pratiche esperienziali, anche con l'ausilio di alcuni artisti.

L'iniziativa è rivolta a educatori, animatori, insegnanti, medici, operatori socio-sanitari, studenti e a tutti coloro che, per ragioni personali o professionali, siano interessati a conoscere e coltivare le salutari qualità dell'umorismo.

Evento accreditato ECM (4 crediti)  
Iscrizione ai laboratori obbligatoria, scheda disponibile sul sito [www.curiosamente.net](http://www.curiosamente.net)

## PROGRAMMA SEMINARIO E LABORATORI

9:15 - **REGISTRAZIONE E ACCOGLIENZA**

**Harold Ayala**, artista e animatore

*Accompagnato da un sottofondo musicale leggero e spiritoso, il mimo Harold Ayala accoglierà i partecipanti, conducendoli in modo divertente e inusuale ad affrontare la giornata.*

9:45 - **SALUTO DELLE AUTORITÀ CITTADINE**

10:15 - **INTRODUZIONE**

**Daniele Bruzzone**, Università Cattolica, Presidente ALÆF

*La convinzione che l'umorismo e l'autoironia siano importanti risorse per l'igiene psichica trova un solido fondamento nel pensiero di Viktor E. Frankl (psichiatra viennese sopravvissuto a quattro campi di concentramento e fondatore della Logoterapia e Analisi Esistenziale), che ne ha intuito il valore terapeutico ed educativo per la salute mentale nella vita quotidiana.*

10:30 - **SO-RIDERE DI ME? LA RISORSA DELL'AUTOIRONIA**

**Paola Versari**, psicologa e psicoterapeuta, coord. Gruppo LogoUmoristi ALÆF  
**Antonella Arioli**, pedagogista, Gruppo LogoUmoristi ALÆF

*Ridere di sé significa imparare a fare la caricatura dei propri limiti. L'acquisizione di questa competenza scoraggia la tendenza alla chiusura narcisistica, facilitando un sano orientamento verso l'individuazione di concreti scopi nell'esistenza. Nell'ottica dell'Analisi Esistenziale frankliana, infatti, l'autoironia costituisce la principale forma di autodistanziamento che consente alla persona di realizzarsi in pienezza.*

11:15 - **NOTE DI BUON-UMORE: LA MUSICA COME "TERAPIA"**

**Antonella Guzzoni**, musicoterapeuta

*Dalla mescolanza creativa di esempi e segmenti musicali può emergere come il linguaggio sonoro sia un elemento distintivo ed essenziale, che ci definisce come esseri "socio-musicali". L'improvvisazione ed il dialogo sonoro-musicale, che ha origine dai primissimi scambi comunicativi con il mondo, ci portano a riflettere sull'energia vitale e positiva che si propaga attraverso suoni, ritmi, intonazioni, pause e timbri. Accordi e disaccordi che si intravedono in un sorriso ed esplodono in una risata.*

12:00 - **RIDERE DELLE "NORMALI" NEVROSI QUOTIDIANE**

**Alfredo Altomonte**, psicologo e psicoterapeuta, Gruppo LogoUmoristi ALÆF

*Nelle situazioni del quotidiano è importante saper riconoscere le "normali" capacità adattive a fronte di atteggiamenti disfunzionali che, se sottovalutati, potrebbero evolvere in forme patologiche. L'autoironia può essere un valido antidoto per evitare lo slittamento dalla normalità alla patologia, per aiutare a sdrammatizzare, rendendo più lievi anche le situazioni più difficili.*

13:00 - **BRUNCH** - Offerto da Fondazione Clerici e Comitato Soci COOP Lodi

14:00 - 16:00 - **LABORATORI**

**L'UMORISMO VIEN RIDENDO! ESERCIZI PER PRATICARE IL BUONUMORE**

**Matteo Cabrini**, attore e formatore

**Enrico Carosio**, formatore e counselor

*I due laboratori saranno l'occasione per sperimentare, in un'atmosfera di ludica leggerezza, l'atteggiamento umoristico e autoironico. Verranno pertanto proposti esercizi e giochi di gruppo coinvolgenti (max 30 iscritti in ciascun gruppo).*

# CALEIDOSCOPIO FEST

*i colori della mente*  
GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE

INCONTRI, LABORATORI, CINEMA E TEATRO  
**7-12 OTTOBRE  
2014**  
LODI E CASALPUSTERLENGO



**CALEIDOSCOPIO  
FEST**  
*i colori della mente*  
GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE

PROGETTO  
A CURA DI



[www.curiosamente.net](http://www.curiosamente.net)

FAMIGLIA NUOVA  
Società Cooperativa Sociale



CON IL PATROCINIO DI



PARTNER



SPONSOR TECNICI



PROGETTO  
A CURA DI

[www.curiosamente.net](http://www.curiosamente.net)

FAMIGLIA NUOVA  
Società Cooperativa Sociale



INCONTRI, LABORATORI, CINEMA E TEATRO

**7-12 OTTOBRE  
2014**

LODI E CASALPUSTERLENGO

# CALEIDOSCOPIO FEST *i colori della mente* GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE

incontri, laboratori, cinema e teatro tra **Lodi e Casalpusterlengo**

Secondo l'*Organizzazione Mondiale della Sanità* la salute mentale è uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non è solo assenza di malattia.

Il caleidoscopio è un oggetto magico e misterioso, un tubo affascinante che incanta e svela continuamente nuove forme, nuove immagini, nuovi sensi come una mente umana in continuo mutamento.

In occasione della *Giornata Mondiale della Salute Mentale*, le associazioni **Curiosamente** e **Famiglia Nuova** lanciano una nuova iniziativa per avvicinare il grande pubblico e le istituzioni al tema della salute psichica.

## MARTEDÌ 7 E MERCOLEDÌ 8 OTTOBRE

**UN'ORA SOLA TI VORREI** - Cineforum

Un film di **Alina Marazzi**  
ore 21:00

**Cinema Fanfulla**, viale Pavia, 4 - Lodi

Un lavoro sulla memoria della madre Liseli, morta suicida a 33 anni quando lei ne aveva 7, attraverso i vecchi Super8 del nonno Ulrico Hoepli. Liseli si racconta da sola, in voce fuori campo, scorrendo le immagini della famiglia: grande benessere economico, istruzione elevata e una spensieratezza che appare più recitata per la cinepresa che realmente vissuta. Soprattutto per Liseli, che non ha mai "trovato il proprio posto nel mondo". L'intensità e l'emotività del rapporto madre/figlia e forse l'intuizione di un disagio profondo legato alla maternità: *"Chissà se anche lei, come me, ha avuto paura di deludere i suoi figli"*.

**Dibattito e discussione** coordinati dalla *Dott.ssa Elisabetta Pionetti* del *Dipartimento Salute Mentale* di Lodi

## GIOVEDÌ 9 OTTOBRE

**L'APPETITO VIEN GUARDANDO** - Cena&Cinema

Serata a prezzo scontato: 18€  
ore 20:00

**Usteria de San Bassan e Cinema Moderno**, via Borgo Adda, 47 - Lodi

Proiezione di **Ti Ricordi di me?**, regia di **Rolando Ravello**  
Per prenotazioni: 0371 - 422 400

**YESTERDAY** - Teatro

diretto ed interpretato da **Bruno Cerutti**  
ore 21:00

**Teatro Carlo Rossi**, piazza del Popolo, 15 - Casalpusterlengo

*"Yesterday" è un monologo che affronta il tema teatro e disabilità attraverso la voce di Giacomo Perotti, utente di un servizio territoriale di assistenza psichiatrica con la passione del teatro.*

*Giacomo racconta di come il teatro gli abbia salvato la vita, di come in questo luogo abbia trovato una casa, perlomeno una casa per la sua anima. Affiorano dal racconto compagni di viaggio, medici, educatori, assistenti sociali, amici, vicini di casa, in sostanza tutto il micromondo che gli gira intorno. Attraverso il confronto con questo mondo emergono i sogni, le paure e i fantasmi della sua vita. Ma sopra ogni cosa il racconto fa emergere la passione per il teatro, il piacere di stare su un palco, la consapevolezza che "almeno quella cosa lì" (il recitare) Giacomo la può fare e la può fare bene, sopra quelle assi ritrova una casa, un'identità e la gioiosa percezione di poter prendere la parola.*

**Allestimento scenico** con pezzi/oggetti provenienti dal laboratorio **Ri-costruzione**

## VENERDÌ 10 OTTOBRE

**NUOVO ASSETTO ORGANIZZATIVO DEL DSM LODI**

Presentazione alla cittadinanza  
ore 10:00 - 12:00

**Sala Granata della Biblioteca Laudense**, corso Umberto I, 63 - Lodi

*Presentazione nuovo assetto organizzativo del Dipartimento di Salute Mentale (DSM) di Lodi con particolare riferimento alla nuova Unità Strutturale Semplice dedicata al riconoscimento precoce ed alla presa in carico di adolescenti.*

**Aperitivo offerto** al **Caffè Letterario**

## SABATO 11 OTTOBRE

**RIDIAMOCI SU: L'UMORISMO COME FONTE**

**DI BENESSERE PSICOFISICO** - Seminario e laboratori  
ore 9:15 - 16:00

**Sala della Musica, Fondazione Maria Cosway**, piazza Zaninelli, ingresso: Porta delle antiche mura - Lodi

*Seminario (al mattino) e laboratori esperienziali (al pomeriggio) sull'ironia come risorsa e tecnica di affrontamento di situazioni complesse. (programma completo sul retro)*

Organizzato e gestito da **Associazione ALAEF/Gruppo LogoUmoristi**

**Brunch offerto** da **Fondazione Clerici e Comitato Soci COOP Lodi**

**Evento accreditato ECM (4 crediti)**

Iscrizione ai laboratori obbligatoria, scheda disponibile sul sito [www.curiosamente.net](http://www.curiosamente.net)

**IL SENSO DELLA MISURA** - Teatro

spettacolo messo in scena da **Manicomics Teatro**  
ore 21:00

**Teatro Alle Vigne**, via Cavour, 66 - Lodi

Lo spettacolo è la storia di un condominio dove nessuno si conosce e dove quindi ognuno vive nella propria grottesca esistenza arrampicato (letteralmente) su una scala, da cui si fa fatica a scendere per incontrare gli altri. Ma il palazzo sta per crollare e ne viene ordinata l'evacuazione. Gli inquilini, all'aria aperta, devono ricalcolare le proprie misure e rimettere in gioco le unità stesse di misura con cui valutavano il mondo.

Lo spettacolo è giocato sulle note della comicità poetica tipica del lavoro che **Manicomics Teatro** pratica e teorizza da molti anni.

**Manicomics Teatro** è una realtà piacentina che dal 1990 pratica percorsi laboratoriali in ambito sociale, terapeutico e nei luoghi del disagio.

**Esposizione di oggetti/pezzi** provenienti dal laboratorio **Ri-costruzione**

## DOMENICA 12 OTTOBRE

**MALEDICO AMORE - STORIE DI DONNE** - Teatro

diretto ed interpretato da **Virginia Veronesi**  
ore 18:00

**Teatrino di Lodi**, via Gorini, 19 - Lodi

*Spettacolo tra musica, danza e letture per riflettere sul tema della violenza alle donne.*

**Allestimento scenico** con pezzi/oggetti provenienti dai laboratori **Ri-costruzione** e **La casa del lavoro possibile**

## DAL 7 AL 12 OTTOBRE - EVENTI COLLATERALI

**ANALISI GRATUITE E CONSULENZA PER LA CURA ED IL BENESSERE DELLA PERSONA**

**Farmacia Giberti**, corso Roma, 29 - Lodi

7 Ottobre: mattinata con **La Roche Posay**: analisi gratuita della pelle, consulenza ed offerta di campioni

10 Ottobre: giornata dedicata all'analisi gratuita del capello e del cuoio capelluto

**Farmacia Barbieri**, piazza della Vittoria, 43 - Lodi

9 Ottobre: giornata con **Centro MAICO "Ascoltando"** di Pavia, analisi gratuita dell'udito