

La danza: il linguaggio nascosto dell'anima

di Giovanna Fissore

UN'IDEA  
CHE  
PRENDE  
FORMA...

La danza è una forma di espressione che appartiene all'uomo fin dall'antichità. Un tempo si danzava per propiziarsi i raccolti, per scacciare il maligno, per festeggiare una caccia abbondante o un matrimonio, per prepararsi alla guerra. Da sempre **la danza è un'esperienza di movimento nata da emozioni e idee e che produce emozioni e idee**, un linguaggio che permette un dialogo tra il sentire interno, intimo ed il mondo esterno. È un'attività che coinvolge il corpo, il cuore, lo spirito. Ancora oggi i popoli più vicini alla natura danzano in maniera spontanea o rituale, conservando, anche da adulti, la capacità di abbandonarsi al ritmo, perché la danza è parte della loro vita di ogni

giorno. Al contrario, i popoli così detti "civilizzati" perdono questa spontaneità, il loro corpo è irrigidito dalle convenzioni della compostezza, e diventa spesso oggetto di frustrazioni e disagio. Allora è **importante che i bambini non perdano la spontaneità del movimento** che hanno fin dall'infanzia, ma imparino a vivere ed apprezzare il proprio corpo e quello dell'altro nella ricerca di equilibrio e di armonia tra il "dentro" e il "fuori". La danza creativa, educativa, il giocodanza sono strumenti utili a un apprendimento non finalizzato al raggiungimento di capacità tecniche ma atti a fornire stimoli e approntare situazioni nelle quali i bambini possano conoscere il mondo che li circonda attraverso le emozioni. Prendiamo ad esempio l'atto del camminare. La semplice funzione motoria serve a spostare il corpo da un punto all'altro dello spazio. Ma se noi trasformiamo questa quotidiana attività in esperienza motoria, ad esempio alterandone il ritmo (passi veloci o molto lenti), oppure la qualità (passi pesanti o leggeri), il camminare sarà sempre un'azione movimento, ma

"Certe cose si possono dire con le parole, altre con i movimenti. Ci sono anche dei momenti in cui si rimane senza parole, completamente perduti e disorientati, non si sa più che cosa fare. **A questo punto comincia la danza.**"

Pina Bausch

la qualità del nostro sentire soggettivo ne farà uno strumento di conoscenza. Ecco perché, attraverso la danza spontanea e creativa, i bambini e i ragazzi diventano consapevoli di un diverso modo di sentire e di conoscere se stessi e lo spazio che li circonda. Allora la danza, in ogni forma e da chiunque venga danzata, ha il potere di trasformare il movimento in un linguaggio che crea relazioni, racconta emozioni, condivide esperienze senza usare le parole. La danza è il linguaggio nascosto dell'anima, espressione effimera di un sentire profondo. **Dunque non importa come lo fai, ma alzati ... e danza.**

Zoe è la casa divertente di Moncalieri! E' aperta a tutte le famiglie: ci si incontra, si gioca e si impara ... è un laboratorio di comunità, luogo di incrocio, incontro e scambio, dove tutti i bambini e le famiglie possono **entrare senza chiedere il permesso!** Oggi, che le porte si sono di nuovo aperte, si è arricchita di opportunità: laboratori di creatività, corsi di musica, teatro, lingue. Incontri sull'essere genitori e spazi per le feste. E ovviamente per tutti i bambini ..ludoteca!



/novità per i genitori

**Camminare: per non sprecare salute e per socializzare, a costo zero**

Sarà una delle nuove tendenze del 2014: camminare. Riscopriremo, il piacere e l'utilità del passeggiare, di uno stile di vita la cui qualità si misura anche sul numero dei passi compiuti ogni giorno. Il primo segnale di un cambiamento così diffuso e radicale è di natura scientifica: camminare allunga la vita e protegge la nostra salute. Gli studi in materia si stanno moltiplicando e convergono tutti nella stessa direzione, dimostrando come, per esempio, 20 minuti a piedi servono ad abbattere i rischi di infarto, ictus, diabete. Si chiama medicina preventiva, a costo zero. Valida a tutte le età, per i bambini colpiti dall'obesità (computer, vita sedentaria, merendine imbottite di zuccheri) e per le persone anziane.

**CAMMINARE PER RISPARMIARE.** Il secondo motore che spinge è di natura economica. Abbiamo bisogno di risparmiare, in tempi di grande crisi, e la passeggiata significa tagliare i costi di benzina, parcheggio ed eventuali multe.

I margini per ridurre una forma di spreco di massa sono enormi. Nelle città italiane, oltre il 20% degli spostamenti su una distanza inferiore a 1 km e il 40% degli spostamenti su un percorso tra 1 e 2 km, avvengono in auto e in moto. Tanto più che abbiamo luoghi perfetti per passeggiare.

**PASSEGGIARE FA BENE ALLA MENTE.**

La terza e ultima spinta alla riscoperta del camminare è filosofica, nutrimento per il pensiero e il sapere. Passeggiare, infatti, significa anche fare incontri, socializzare, riflettere, liberare la mente. Socrate girava a piedi per le strade di Atene e si fermava a interrogare chiunque lo incuriosisse, Platone addestrava i suoi discepoli sotto i portici dell'Accademia, Epicuro invece preferiva i giardini, e Pascal diceva che «la natura dell'uomo è nel movimento». Il filosofo Duccio Demetrio, professore alla Bicocca di Milano, ha scritto un libro imperdibile, "Filosofia del camminare, esercizi di meditazione mediterranea", nel quale ricostruisce la storia e i punti di forza di questo banale esercizio fisico.

(Fonte: Il Messaggero)

IL FAGIOLO MAGICO

La fiaba è tratta dalla tradizione popolare inglese che ha come elementi interessanti : **il baratto, la natura come strumento di aiuto nell'affrontare certe difficoltà e la "magia, della natura.** Giacomino è un bimbo che abita con sua mamma in una misera casa. La mamma decide di vendere l'ultima mucca al mercato e manda Giacomino a venderla.

Sulla strada il bimbo incontra un vecchietto a cui cede la mucca per 5 fagioli magici. Il bimbo torna a casa e fidandosi pianta i fagioli. Il giorno dopo al suo risveglio trova una pianta di fagiolo altissimo, ci si arrampica e giunge alla casa di un orco, che possiede una gallina che fa uova d'oro. Giacomino la prende con se, scende dalla pianta e la taglia, prima che il gigante possa usarla per seguirlo e riprendersi la gallina.

L'orco non può più scendere così la gallina dalle uova d'oro, Giacomino e la mamma vissero felici e contenti.



# PROGRAMMA 2014: "UN ANNO DA FAVOLA"

## Incluse nel tesseramento

### OPEN LUDO 0-10

Spazio di incontro e gioco per grandi e piccini

**Dal Martedì al Venerdì dalle 10 alle 12**

**Il Lunedì ed il Venerdì dalle 17 alle 19**



**LUDO ZOE:** Giochi e attività per divertirsi e stare insieme 6-11 anni - A cura dell'Ass. Mio e Ass. Carovana dei sogni

**Sabato dalle 15.30 alle 18.30**

**PEDAGOGISTA IN LUDOTECA:** La pedagogista sarà disponibile per i genitori che frequentano per domande e consulenza su tematiche educative - A cura dell'Ass. In Oltre

**Ogni 1° venerdì del mese dalle 17 alle 19**

**L'OSTETRICA PER TE:** Spazio per tutta la famiglia per consulenze ostetriche e sessuologiche - A cura di E. Giaramazidou

**Lunedì dalle 18 alle 19**



## Attivabili a pagamento

### EVENTI

#### LA CAROVANA DELLE FIABE

Sfilata del Carro di Casa Zoe al carnevale. Appuntamento alle ore 13.00 al 45° parallelo, vicino al palco allestito dalla Proloco.

**Domenica 09/03, Inizio sfilata dalle 14.30**

Per info: Carovana dei sogni 366.2575550

#### ZOE FIORITO

Merenda e giochi per salutare tutti insieme la primavera per grandi e piccini

**Venerdì 21/03 dalle 17 alle 19**

#### APERI/TEMA

Ciclo di aperitivi tematici, di approfondimento per genitori e attività ludiche gratuite per i bambini dalle 18.30

**07/03 MEDICINA ALTERNATIVA PER I BAMBINI**

**14/03 ARRIVA LA PRIMAVERA: TUTTI MATTI PER IL GIARDINAGGIO**

#### NOTTI BIANCHE

Un venerdì al mese... Casa Zoe libera mamma e papà! Animazione, cena e intrattenimento per i figli e serata libera per i genitori

**Venerdì 28/03 dalle 19.00 alle 23**

A cura della Coop. Ker

### TEATRO e MUSICA

#### HO UN ELEFANTE NEL CALZINO

Corso di teatro per bambini 1-3 anni - A cura di Ass. Teatrulla

**Mercoledì dalle 11.00 alle 11.30**

#### UN PO' ALLA VOLTA

Corso di teatro per bambini 3-5 - A cura di Ass. Teatrulla

**Sabato dalle 10.30 alle 11.30**

#### BIMBI OGGI TEATRO

Laboratori di teatro per bimbi dai 5 anni - A cura della Ass. Rufus Teatro

**Mercoledì dalle 17 alle 18**

#### GENITORI OGGI TEATRO

Laboratori di teatro per adulti - A cura della Ass. Rufus Teatro

**Mercoledì dalle 18 alle 19**

#### MOVIMENTI SONORI

Corsi di giocomusica per bambini - A cura della Ass. Movimenti Sonori

**Corso di tastiere - Lunedì dalle 17 alle 18**

**Corso di propedeutica alla musica - Venerdì dalle 17 alle 18**

## CRESCITA

### COMPITI INSIEME

Supporto specialistico allo studio - A cura della Coop. Ker

**Martedì e giovedì dalle 17 alle 19**

### IL CARTABOSCO DELLE MERAVIGLIE

Laboratorio di fiabe e creatività - A cura dell'Ass. Orimaghi

**Martedì dalle 17.30 alle 19 - 1° TURNO: 6-10 anni, 2° TURNO: 3-5 anni**

### IL PIACERE DI CRESCERE

Corsi di Psicomotricità - A cura della Ass. ASD-Motoriamente

**Venerdì dalle 16.30 alle 19.30**

1° turno dalle 16.30: 12-24 mesi - 2° turno

dalle 17.20: 3-4 anni - 3° turno dalle 18.20: 24-36 mesi

## CREATIVITA'

**CREATIVAMENTE:** Workshop di creatività per mamme e bambini -

A cura di V. Monegato e della Coop. Educazione Progetto

**Lunedì dalle 17 alle 19 (ogni 15 giorni)**

**MANINE CREATIVE:** Laboratori di creatività con materiali poveri per mamme e bambini - A cura della Coop. Ker e.c.

**Martedì dalle 17 alle 19**

**FALEGNAMI ALL'IMPROVVISI:** Laboratorio di piccola falegnameria 3-10 - A cura della Ass. Carovana dei sogni

**Giovedì dalle 17 alle 19**

**LUDOCUCINA:** Corso pratico di cucina

per genitori e bambini - A cura della Ass. Carovana dei sogni

**Sabato dalle 10 alle 12.30**

**APERIFIABA:** Laboratorio di creatività in cucina: dalla fiaba all'aperitivo per grandi e piccini - A cura della Ass. Carovana dei sogni

**Venerdì 14/03 e 28/03 dalle 17 alle 19**

**LA SCATOLA MAGICA:** nella Casa dei Burattini si costruisce e si gioca con personaggi, scenografie e oggetti di scena per bambini dai 4 anni. A cura dell'Ass. Carovana dei Sogni

**A partire da lunedì 17/03 dalle 17 alle 19**

**FIMO CHE MAGIA:** Laboratorio di modellazione e creazione con il fimo a partire dai 6 anni. A cura di Ass. Casa del Benessere e delle Arti

**A partire da giovedì 06/03 dalle 17 alle 18**

## DANZA

**DANZA IN FASCE:** Laboratorio di danza creativa per mamme e bebè dai 2 ai 6 mesi - A cura di G. Fissore

**Martedì dalle 10.30 alle 11.30**

**DANZARE LA FIABA:** Corso di danza creativa per mamme e bambini -

A cura di G. Fissore

**Martedì dalle 17 alle 18**

**FILASTROCCHES DEL MONDO:** Laboratorio di giocosdanza per bambini dai 2 ai 3 anni - A cura di G. Fissore

**Martedì dalle 16 alle 17**

**PRIMI PASSI DI DANZA:** Corso di avvicinamento alla danza classica e contemporanea per le bambine - A cura di G. Fissore

**Giovedì dalle 18 alle 19**

**HIP HOP MANIA:** Corso principianti di danza hip hop -

A cura di B. Menietti e della Coop. Educazione Progetto

**Giovedì dalle 18.30 alle 19.30**

**BIMBI FOLK:** Corso di danze popolari per mamme e bambini -

A cura della Ass. Treedanza

**A partire da Martedì 04/03 dalle 18 alle 19**

## LINGUA

**GLI ALTRI SIAMO NOI:** Lezioni di italiano per genitori stranieri - A cura di M. Rondilone

**Giovedì dalle 10.30 alle 12.30**

**INGLESE FOR BIMBI:** Corsi di lingua per bambini dai 5 anni. A cura di M. Rondilone

**1° turno: Mercoledì dalle 17 e 2° turno: Venerdì dalle 17**

## SOSTEGNO GENITORIALITA'

**TI ASCOLTO:** Sportello di counselling - A cura della Coop. Ker

**Giovedì dalle 17 alle 19**

**PARLIAMONE INSIEME:** Colloqui di consulenza pedagogica, psicologica, sessuologica e logopedia - A cura dell'Ass. In Oltre

**Su appuntamento**

**MODI DI AMARE:** Massaggio neonatale per mamme e bambini 0-12 mesi.

A cura dell'Ass. ADM

**A partire da Sabato 08/03 dalle 10.30 alle 12**

**PERCORSO NASCITA:** Corso preparto per mamme e coppie in attesa.

A cura di E. Giaramazidou

**Lunedì dalle 19 alle 20.30**

### ... ME LO LEGGI?

3 incontri per mamme in attesa, genitori e nonni sulla lettura e i libri per i bambini

A cura del Progetto Nati per leggere,

in collaborazione con la Biblioteca Civica Arduino e l'Ass. Teatrulla

**Mercoledì 19/03 dalle 10.30, Martedì 25/03 e 01/04 dalle 10.30**

### IN CUCINA CON MADRE TERRA

Laboratorio di creatività in cucina

per genitori e bambini - A cura della Ass. Carovana

**A partire da Venerdì 11/04 dalle 17 alle 19**

