

Share YOUR TIME

Care ragazze e cari ragazzi.

questo non vuole essere l'ennesimo tentativo di dirvi cosa è meglio per voi, ma un invito a percorrere un pezzo di strada insieme.

Partiremo con una valigia piena di doni per incontrare, durante il cammino: i desideri che v'illuminano, i sogni che custodite nel cuore e i mille pensieri che vi attraversano.

Siamo convinti che il nostro viaggio insieme sarà entusiasmante perchè vi inviteremo a *scoprire* la vostra creatività, a liberare le vostre risorse personali e ad *esprimere* chi siete, così da *diventare* quel capolavoro che siete destinati ad essere.

Scopri. Esprimi. Diventa è la frase guida alla base della VI Edizione di Share Your Time, un progetto promosso dall'Assessorato alle Politiche Giovanili del Comune di Albano Laziale in sinergia con l'Associazione di Promozione Sociale "Il valore del femminile", dove i giovani dai 14 ai 35 anni sono i veri protagonisti.

Abbiamo organizzato, sul territorio di Albano Centro, Cecchina e Pavona, diverse attività ludiche, ricreative, culturali e formative dove potrete divertirvi, incontrare amiche e amici e aprirvi a nuove possibilità.

Siete pronti a partire con noi?



Virginia Vandini

Presidente Il valore del femminile



Maria Cristina Casella

L'Assessora alle Politiche Giovanili

Corsi e laboratori per giovani dai 14 ai 35 anni

Lunedì	La tua Creatività dalle 17.30 alle 19.00 Bisogni Universali e Respiro 19.15 alle 20.45 Ludoteca - Villa Contarini - Pavona Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM
Martedì	Lingua dei Segni dalle 18.00 alle 20.00 Biblioteca - Villa Contarini - Pavona Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM
Mercoledì	Comunicazione Efficace dalle 18.00 alle 20.00 Palazzina Vespignani - Albano Centro Viale Risorgimento, 1 - 00041 Albano Laziale RM
Giovedì	Canto Moderno dalle 19.00 alle 20.30 Ludoteca - Villa Contarini - Pavona Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM
Venerdì	Danza del West Africa dalle 18.30 alle 20.00 Percussioni del West Africa dalle 20.00 alle 21.30 Villa del Vescovo - Cecchina Via Italia - 00041 Albano Laziale RM

Per informazioni e/o iscrizioni ai corsi:

☎ 392.1074600

✉ info@ilvaloredelfemminile.org

Inquadra il QR code e
iscriviti tramite
jotform.



SHARE YOUR TIME
È ORGANIZZATO
DALL'ASSESSORATO ALLE
POLITICHE GIOVANILI
DEL COMUNE DI ALBANO
LAZIALE

Seguici su:



Città di Albano Laziale - Assessorato alla Pubblica Istruzione



[pubblicaistruzione.albano](https://www.instagram.com/pubblicaistruzione.albano)

www.ilvaloredelfemminile.org



CITTÀ DI ALBANO LAZIALE
Assessorato alla Pubblica Istruzione
e alle Politiche Giovanili



Il valore del femminile

Share YOUR TIME

VI EDIZIONE

*Scopri,
Esprimi,
Diventa!*



L'Assessora
alle Politiche Giovanili
Maria Cristina Casella

Il Sindaco
Massimiliano Borelli

PERCORSI DI BENESSERE E CONSAPEVOLEZZA

Scopri

La tua creatività

Con **Gabriele Albanese**
Disegnatore e Counselor a
Mediazione Artistica



In un ambiente creativo e di sospensione del giudizio, scoprirai gli strumenti che sbloccano situazioni di impasse comunicativa o di realizzazione. Avrai a disposizione fogli e matita, ma dovrai portare il tuo album personale - niente righe o quadretti - con le pagine bianche, una matita e una penna. Niente gomma: non c'è niente da correggere!

Dove: LUDOTECA VILLA CONTARINI - PAVONA
Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM

Quando: Il lunedì dalle 17.30 alle 19.00

Incontri: 18 e 25 marzo; 8, 15, 22 e 29 aprile;
6, 13, 20 e 27 maggio; 3 e 10 giugno

Bisogni Universali e Respiro

Con **Erika Marrafino**
Dr.ssa in Psicologia e Counselor
e con **Germano Fazio**
Counselor e Insegnante di Qi Gong



In questi incontri andrai a contattare quei bisogni umani che ad oggi possono rimanere insoddisfatti e che, se visti e riconosciuti, sostengono lo sviluppo del potenziale creativo. Imparerai a utilizzare il respiro per placare la mente e, attraverso alcuni movimenti del corpo, entrare in contatto con le tue emozioni.

Dove: LUDOTECA VILLA CONTARINI - PAVONA
Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM

Quando: Il lunedì dalle 19.15 alle 20.45

Incontri: 18 e 25 marzo; 8, 15, 22 e 29 aprile;
6, 13, 20 e 27 maggio; 3 e 10 giugno



PERCORSI DI CAMBIAMENTO MIGLIORATIVO

Esprimi

LIS - Lingua dei Segni Italiana

Con **Mirko Corsi**
Interprete e Docente LIS



In questi incontri scoprirai il modo corretto per avvicinarti maggiormente alle persone "Sorde" e alla loro "Cultura" grazie alla "LIS - lingua dei segni italiana". Inizierai un percorso formativo che ti permetterà di approcciare in modo nuovo e consapevole alla funzione della comunicazione basata sul canale visivo-segnico. Scoprirai il concetto di "Deaf Gain" e il valore dell'inclusione. La LIS è patrimonio linguistico riconosciuto dalla Repubblica Italiana a disposizione di tutti.

Dove: BIBLIOTECA VILLA CONTARINI - PAVONA
Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM

Quando: Il martedì dalle 18.00 alle 20.00

Incontri: 19 e 26 marzo; 9, 16, 23 e 30 aprile;
7, 14, 21 e 28 maggio; 4 e 11 giugno

Comunicazione Efficace

Con **Barbara Benincasa**
Psicologa, Psicoterapeuta,
Counselor e Formatrice



Nel nostro percorso insieme scoprirai come comunicare efficacemente in ogni situazione e con qualunque interlocutore, in modo chiaro e coerente con il tuo stato d'animo e con l'ambiente che ti circonda; sarà un percorso di scoperta, conoscenza e definizione del tuo potere personale, del tuo potenziale e dei tuoi limiti che potrà contribuire alla tua crescita individuale, sociale e lavorativa.

Dove: PALAZZINA VESPIGNANI - ALBANO CENTRO
Viale Risorgimento, 1 - 00041 Albano Laziale RM

Quando: Il mercoledì dalle 18.00 alle 20.00

Incontri: 3, 10, 17, 24 aprile; 8, 15, 22 e 29 maggio;
5 e 12 giugno

PERCORSI DI MUSICA E DANZA

Diventa!

Canto Moderno

Con **Maura Russo**
Insegnante di Canto Moderno



In questo percorso imparerai a conoscere e ad usare il potere della voce che può avere benefici profondi e duraturi. Comprenderai che il tuo corpo è uno strumento musicale, un'antenna vibratoria, che ti aiuta a liberare la tua voce e a utilizzarla per esprimerti pienamente, nel tuo lavoro come nella tua vita personale.

Dove: LUDOTECA VILLA CONTARINI - PAVONA
Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM

Quando: Il giovedì dalle 19.00 alle 20.30

Incontri: 21 e 28 marzo; 4, 11, 18 aprile; 2, 9, 16,
23, 30 maggio; 6 e 13 giugno

Danza e Percussioni del West Africa

Con **Moira Franceschini**
Insegnante di Danza Africana
e con **Ivan Navarra**
Insegnante di Percussioni Africane



In questo spazio acquisirai le tradizioni della cultura africana, imparando i ritmi e le musiche che accompagnano quei popoli. Ballerai a piedi nudi accompagnato da un gruppo di musicisti che suoneranno dal vivo. Potrai portare anche il tuo djembe, qualora ne possieda uno, per il corso di percussioni.

Dove: VILLA DEL VESCOVO - CECCHINA
Via Italia - 00041 Albano Laziale RM

Quando: Il venerdì dalle 18.30 alle 20.00 - Danza
del West Africa e dalle 20.00 alle 21.30
Percussioni del West Africa

Incontri: 22 marzo; 5, 12, 19, 26 aprile; 3, 10, 17,
24, 31 maggio; 7 e 14 giugno

