

MENTE IN SCENA

Teatro Multigenerazionale e Fitness Cognitivo-Motorio

Associazione Gruppo Teatro "Attori Nati" (Costituzione 2012 – 13 Anni di Esperienza – Iscritta al RUNTS)

Titolo del Progetto:	Mente in Scena: Teatro Multigenerazionale e Fitness Cognitivo-Motorio
Soggetto Proponente:	Associazione Gruppo Teatro "Attori Nati"
PEC Associazione:	attorinati@pec.it
Telefono / Info:	347 9165128
Monte Ore Complessivo:	160 ore (120 ore Teatro/Recitazione + 40 ore Balli da Seduti)
Frequenza:	Lezioni a cadenza settimanale (calendario dettagliato da definire)
Sede delle Attività:	Sede dell'Associazione – Sala comoda ed elegante, attrezzata con sedie e specchi
Evento Finale:	Saggio-spettacolo di fine corsi aperto a tutta la cittadinanza

COMUNE DI BELPASSO
Comune di Belpasso
Protocollo N. 0034098/2026 del 04/08/2026

L'Associazione *Attori Nati*, in qualità di soggetto proponente, intende promuovere il progetto culturale "**Mente in Scena: Teatro Multigenerazionale e Fitness Cognitivo-Motorio**" rivolto a tutta la cittadinanza, focalizzandosi in modo particolare sul coinvolgimento attivo della comunità per offrire un'occasione concreta di espressione, aggregazione e crescita collettiva. In un contesto sociale in cui le opportunità di condivisione artistica e intergenerazionale risultano spesso frammentate, sentiamo la profonda necessità di proporre un'iniziativa strutturata che colmi questo divario, offrendo strumenti pratici e creativi per esprimersi, riscoprirsi e socializzare.

Crediamo fermamente che ogni individuo rappresenti una risorsa preziosa per la collettività. Il nostro intento principale è quindi quello di fornire un ambiente protetto e stimolante in cui, attraverso il gioco teatrale e il movimento corporeo, chiunque possa mettersi in gioco. Desideriamo accogliere anche tutti coloro che, per motivi personali, economici o di mobilità, non hanno mai avuto l'opportunità di avvicinarsi a queste discipline, offrendo una risposta concreta al desiderio espresso di farne parte.

Tutte le attività verranno realizzate presso la sede dell'Associazione, all'interno di una sala comoda, elegante e funzionale, appositamente allestita con sedie ed ampi specchi per garantire il massimo comfort, l'accessibilità e la migliore resa didattica durante gli esercizi pratici e di movimento corporeo.

Il percorso formativo e sociale si articola in un monte ore complessivo di 160 ore, strutturato in lezioni a cadenza settimanale (con calendario di dettaglio da definire in fase organizzativa). Si rivolgerà a tutti i cittadini a partire dagli 8 anni d'età, prevedendo corsi di recitazione e laboratori pratici dedicati a tutte le fasce d'età. Le lezioni verteranno principalmente sull'interpretazione scenica, l'uso consapevole della voce e la valorizzazione della capacità espressiva individuale, focalizzandosi esclusivamente sullo sviluppo dell'attore e sul lavoro di gruppo (escludendo pertanto percorsi legati alla regia teatrale). Il teatro si trasforma così in uno spazio accessibile di consapevolezza, comunicazione aperta e riscatto personale.

Accanto alla recitazione tradizionale, il progetto si arricchisce di una sezione interamente dedicata al benessere e alla socialità della popolazione anziana, introducendo sessioni mirate di balli da seduti. Questa attività coreografica e ritmica adattata permette di stimolare la coordinazione, la memoria e la mobilità fisica in totale sicurezza, favorire l'allegria e il dialogo intergenerazionale all'interno del gruppo.

A conclusione dell'intero percorso formativo, verrà realizzato un grande **saggio-spettacolo finale aperto a tutta la cittadinanza**. L'evento rappresenterà un momento speciale di condivisione, festa e restituzione pubblica del lavoro

svolto dai partecipanti, permettendo alla comunità intera di apprezzare i risultati raggiunti e rafforzare il senso di appartenenza e coesione sociale.

DISCIPLINE E ARTICOLAZIONE DELLE ATTIVITÀ (MONTE ORE TOTALE: 160 ORE)

RECITAZIONE E INTERPRETAZIONE TEATRALE – Approccio al testo, espressione mimica, improvvisazione, uso della voce e costruzione del personaggio per tutte le fasce d'età a partire dagli 8 anni (totale 120 ore, con lezioni settimanali).

ATTIVITÀ CORPOREA E BALLI DA SEDUTI – Percorso di movimento ritmico adattato, coordinazione musicale e animazione espressiva specifico per la terza età (totale 40 ore, con lezioni settimanali).

SAGGIO-SPETTACOLO FINALE – Evento pubblico conclusivo di restituzione aperta gratuitamente a tutta la cittadinanza.

APPROFONDIMENTO: FUNZIONAMENTO E BENEFICI DEI BALLI DA SEDUTI

Il principio fondamentale è stimolare contemporaneamente **corpo e cervello** attraverso brevi routine ritmiche svolte in totale sicurezza, comodamente seduti su una sedia:

- **Dual-Tasking (Doppio Compito):** Le coreografie richiedono di combinare movimenti diversi con braccia e gambe (es. muovere la mano destra a ritmo e il piede sinistro in opposizione). Questo costringe il cervello a creare **nuove connessioni neurali** per coordinare le due azioni.
- **Musica e Ritmo:** La musica non fa solo da sottofondo, ma funge da guida temporale. Seguire il beat stimola il sistema motorio e rilascia dopamina, rendendo l'esercizio piacevole e motivante.
- **Esercizio a Basso Impatto:** Svolgere l'attività da seduti elimina completamente il rischio di cadute, riduce lo stress sulle articolazioni (ginocchia, anche, caviglie) e permette di concentrare tutta l'energia sulla coordinazione e sul movimento del tronco e degli arti superiori.

Questa disciplina offre vantaggi sia sul piano fisico che neurologico, rendendola ideale per anziani, persone in riabilitazione, chi fa vita sedentaria o chi lavora molte ore alla scrivania:

Benefici Cognitivi e Mentali

- **Potenziamento della Memoria:** Memorizzare le sequenze di passi e movimenti allena la memoria a breve e lungo termine.
- **Miglioramento della Concentrazione:** Sviluppa l'attenzione divisa e la capacità di reazione.
- **Riduzione dello Stress:** La musica e l'attenzione al movimento favoriscono il rilassamento e migliorano l'umore (effetto "Feel Good").

Benefici Fisici

- **Coordinazione e Agilità:** Allena la simmetria corporea e l'indipendenza dei movimenti degli arti.
- **Miglioramento della Postura:** Lavorare da seduti rafforza i muscoli del *core* (addominali e lombari) e della schiena.
- **Circolazione e Mobilità Articolare:** Attiva il pompaggio venoso nelle gambe e mantiene flessibili le spalle, i polsi e il collo.

INFORMAZIONI E CONTATTI ASSOCIAZIONE

Associazione: Gruppo Teatro "Attori Nati" (Iscritta al RUNTS)

Telefono / Info:

PEC:



Sede e Laboratori:

Presso la Sede dell'Associazione (Sala attrezzata con sedie e specchi)

COMUNE DI BELPASSO Comune di Belpasso	E
Protocollo N.0034098/2026 del 04/08/2026	

Associazione Attori Nati

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE

BILANCIO PREVENTIVO DI SPESA

N°	VOCE DI SPESA / DESCRIZIONE	IMPORTO (€)
1	Compenso - rimborso docenti	2.000,00 €
2	Materiale scenografico, tessuti e costumi per spettacolo finale e servizio fotografico per documentare laboratori e spettacoli finali	3.400,00 €
3	Attrezzature da spettacolo, trucchi, mobili di scena, fotocopie per copioni e varie	3.500,00 €
4	Attrezzature e materiali di pulizia locali sede (140 mq) e riscaldamento	1.100,00 €
TOTALE USCITE		10.000,00 €