



CENTRO HYGGE
IL TUO SPAZIO PER CRESCERE

PERCHE' NASCE IL "CENTRO HYGGE" E A CHI E' RIVOLTO

Il **Centro Hygge** nasce per rispondere alle numerose richieste di aiuto da parte di famiglie con **figli adolescenti** che presentano criticità e difficoltà nell'affrontare le **sfide evolutive** a loro richieste.

Le famiglie e i ragazzi hanno il desiderio di trovare un contesto in grado di fornire loro strumenti e strategie **per gioire della vita e gestire, al contempo, la complessità del momento presente.**

Il progetto è rivolto a **ragazzi dai 14 ai 22 anni**, con **difficoltà o criticità nell'area psicologica, comportamentale e/o relazionale o semplicemente con la curiosità di sperimentarsi in un ambiente stimolante e protetto.**

MISSION: Accompagnare giovani e adolescenti nella scoperta delle proprie risorse come strumento per costruire il futuro.

VISION: Il Centro Hygge è uno spazio sicuro nel quale valorizzare le potenzialità dei giovani e ampliare il proprio bagaglio esperienziale e valoriale.

HYGGE AL BORGO RUBENS

Che cosa significa Hygge? Si parte dal presupposto che non importa come si pronuncia o si scrive, l'importante è **poterlo "provare"**. **L'obiettivo, infatti, non è quello di "performare", ma di riconnettersi con la realtà e con il "sentire" più autentico.**

Hygge rimanda al concetto di **sentirsi al sicuro** e di poter "abbassare la guardia", perseguendo e cercando un equilibrio funzionale, sia da soli che in compagnia dell'Altro.

Il **Centro Hygge** è **condivisione di esperienze stimolanti**, è **riparo** in un luogo di pace, è **armonia, comfort e atmosfera**, è **presenza mentale e corporea**, è **parità**, è **cooperazione**, è il piacere di **concedersi una pausa**, è provare **piacere nel fare**, è **riscoprire il valore delle “piccole cose”**, coltivando la **gratitudine** come nuova lente attraverso cui guardare il mondo.

Il **Borgo Rubens** è l'ideale per abbracciare questa filosofia: è immerso nella natura e abitato da persone e animali che convivono in armonia. E' un **luogo di fioritura** capace di accogliere le peculiarità di ciascuno, **aperto alla diversità e all'ascolto**, in grado di rispettare i tempi, i bisogni, gli spazi e i desideri. Il Borgo Rubens (guarda il video <https://youtu.be/D2YDrgticg>) è dotato di ampi spazi esterni per favorire la sperimentazione, ma anche di angoli e luoghi caldi dove potersi ascoltare e concedere un momento. E' uno spazio di cura, non giudicante, dove malessere e benessere possono coesistere in modo costruttivo.

OBIETTIVI DEL PROGETTO

- Favorire un'**esplorazione** sana in un contesto protetto e strutturato;
- Favorire il **sentirsi parte** responsabile e attiva di una comunità;
- Incrementare l'**autonomia** e la presa di responsabilità;
- Stimolare l'iniziativa personale **valorizzando i propri talenti**;
- Assumere consapevolezza dei propri **desideri e passioni**;
- Accompagnare la riorganizzazione della propria **identità**;
- Costruire la percezione di un **Sé efficace**;
- Riscoprire la **dimensione corporea**;
- Creare occasioni di **socializzazione e di condivisione** valoriale;
- Sviluppare **curiosità** nei confronti dell'Altro e del mondo.

METODOLOGIA

Il lavoro è strutturato in **piccoli gruppi di massimo 8 partecipanti**, con un professionista dedicato ogni 4 persone per poter garantire uno spazio di attenzione individuale qualora necessario.

L'equipe del Centro Hygge è costituita da psicologi iscritti all'Albo A e da una Psicoterapeuta di riferimento che prenderà in carico le famiglie per eventuali dubbi o bisogni specifici. Il progetto è costruito ad hoc sui bisogni di ciascuno, pur mantenendo un'ottica grupppale.

Il lavoro sulla relazione comprende il **processo di affiliazione** al Borgo e la peer-education. Sentirsi parte attiva di un posto, favorisce il senso della convivialità, pur intervenendo sulla responsabilità che ciascuna azione comporta sulla comunità. Un luogo di appartenenza, intergenerazionale, che accoglie i ragazzi nel momento presente nell'ottica di offrire una continuità di cura tra la fase acuta e il reinserimento nella routine quotidiana. Un luogo nel quale ritrovare familiarità con la materia emotiva in un processo di costruzione della propria identità che ricostruisca, con gradualità, le loro storie interrotte.

FASI OPERATIVE

La persona viene accolta e accompagnata in un percorso di crescita, nel rispetto dei tempi personali, che prevede tappe specifiche:

1. Accoglienza e presa in carico;
2. Attività individuale propedeutica al gruppo o inserimento diretto nel piccolo gruppo;
3. Attività educative al Borgo ed esperienze all'esterno;
4. Orientamento al futuro.



1-ACCOGLIENZA E PRESA IN CARICO: Viene effettuato un colloquio di presa in carico con la famiglia e con il ragazzo al fine di individuare i bisogni specifici per poter strutturare un intervento puntuale ed individualizzato.

Fondamentale è la trasversalità comunicativa in un continuo lavoro di rete come strumento di confronto e prevenzione di possibili ricadute. L'equipe Rubens, infatti, crede nella multidisciplinarietà come forza dei propri servizi.

2-ATTIVITA' INDIVIDUALE PROPEDEUTICA AL GRUPPO O INSERIMENTO DIRETTO NEL PICCOLO GRUPPO: Qualora le fragilità non consentano di lavorare da subito in piccolo gruppo, è possibile un primo approccio individuale per introdurre il ragazzo in modo graduale nella realtà del Borgo Rubens (con contributi differenti dagli incontri di gruppo, che verranno concordati durante il colloquio). Infatti, qualora il ragazzo necessitasse di un percorso individuale propedeutico, il Borgo dispone di diversi strumenti rieducativi/riabilitativi tra cui gli Interventi Assistiti con Animali, la Cognitive Remediation Therapy (CRT). Nel caso in cui si valutasse non necessaria una prima attività individuale, il ragazzo verrà inserito direttamente all'interno del piccolo gruppo. L'ambiente, in particolare la relazione con gli animali, in qualità di basi sicure non giudicanti ed autentiche, permettono al gruppo di interiorizzare i valori condivisi del Borgo, fondamentali per stimolare il processo di affiliazione e il senso di responsabilità condiviso, che sta alla base della metodologia del progetto.

3-ATTIVITÀ EDUCATIVE AL BORGO ED ESPERIENZE ALL'ESTERNO: Si lavora per favorire la scoperta dei propri desideri, proponendo numerose attività tra cui il Bistrot sociale, l'orto biodinamico, la cura degli animali per l'attivazione epimeletica, i laboratori educativi su specifiche tematiche attuali e la partecipazione ad eventi in loco. Trasversalmente si investe sui talenti di ciascun ragazzo. Consolidato il gruppo, sia dal punto di vista relazionale che emotivo, si propongono attività create e gestite in rete con Enti e realtà esterne al Borgo. La proposta è varia, per dare ai partecipanti la possibilità di scegliere consapevolmente e criticamente e di attivarsi per costruire insieme l'attività stessa (esempio: contattare l'associazione, prendere appuntamento,...). In questo modo i ragazzi possono generalizzare le risorse e le competenze apprese e sperimentarsi al di fuori di un contesto protetto, pur mantenendo gli educatori e il gruppo come riferimento.

4-ORIENTAMENTO AL FUTURO: Si dà la possibilità, attraverso momenti di formazione e orientamento, di immaginare uno scenario futuro, veicolando concretamente le consapevolezze e le esperienze maturate. È fondamentale che il percorso possieda una propria spendibilità futura e non si cristallizzi unicamente nel momento presente.

SOSTEGNO ALLE FAMIGLIE:

Il diritto degli adolescenti va di pari passo con la responsabilità educativa genitoriale, pertanto, viene offerto un servizio di supporto familiare con una psicoterapeuta interna.

FREQUENZA E ORARI:

Il Centro Hygge è **aperto dal lunedì al venerdì con orario 9.00-13.00 e 14.30-18.30**, escluso il venerdì mattina in cui l'equipe si confronta circa la settimana trascorsa.

MODALITA' DI ISCRIZIONE:

- 1- Contattare la referente del progetto, Dott.ssa Carlotta Bruno;
- 2- Fissare un appuntamento per la presa in carico;
- 3- Stabilire la frequenza.

Ogni mese si può scegliere la modalità di frequenza prenotando il proprio orario/giorno con le seguenti modalità:

- **GIORNATA INTERA:** 9-18.30 con pausa pranzo (al sacco o presso il Bistrot con un contributo aggiuntivo)
- **MEZZA GIORNATA:** 9-13 oppure 14.30-18.30

CONTRIBUTO:

Mezza giornata singola: 50 euro*

Giornata intera singola: 80 euro*

Mensile giornata intera (tutta la settimana): 1.150 euro

Mensile mezza giornata (tutta la settimana): 750 euro

30 euro – Quota associativa e assicurativa annuale

*Per iscrizioni superiori a 3 giornate alla settimana, il contributo giornaliero per la mezza giornata sarà di 40 euro mentre per la giornata intera sarà di 65 euro.

Per poter lavorare al meglio sugli obiettivi sopraelencati, non è possibile iscriversi a giorni sporadici durante il mese.

MAGGIORI INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Dott.ssa Carlotta Bruno

333.5763900

centrohygge.rubens@gmail.com

<https://www.associazionerubens.it/centro-hygge/>