



L'associazione Divenire APS nasce dal sogno di un gruppo di mamme e di figlie che si propongono di unire persone legate alla tradizione e alla natura in un progetto dove le diverse generazioni condividono i propri talenti e la propria creatività.

I suoi valori fondanti sono:
collaborazione, comunità,
apertura, manualità, condivisione
ed esperienza diretta.

Il luogo in cui intende realizzare il suo progetto è il Seminario di Borgo Capanne: ha ampi spazi interni e all'aperto, inoltre è facilmente raggiungibile per tutti.





PRESENTAZIONE



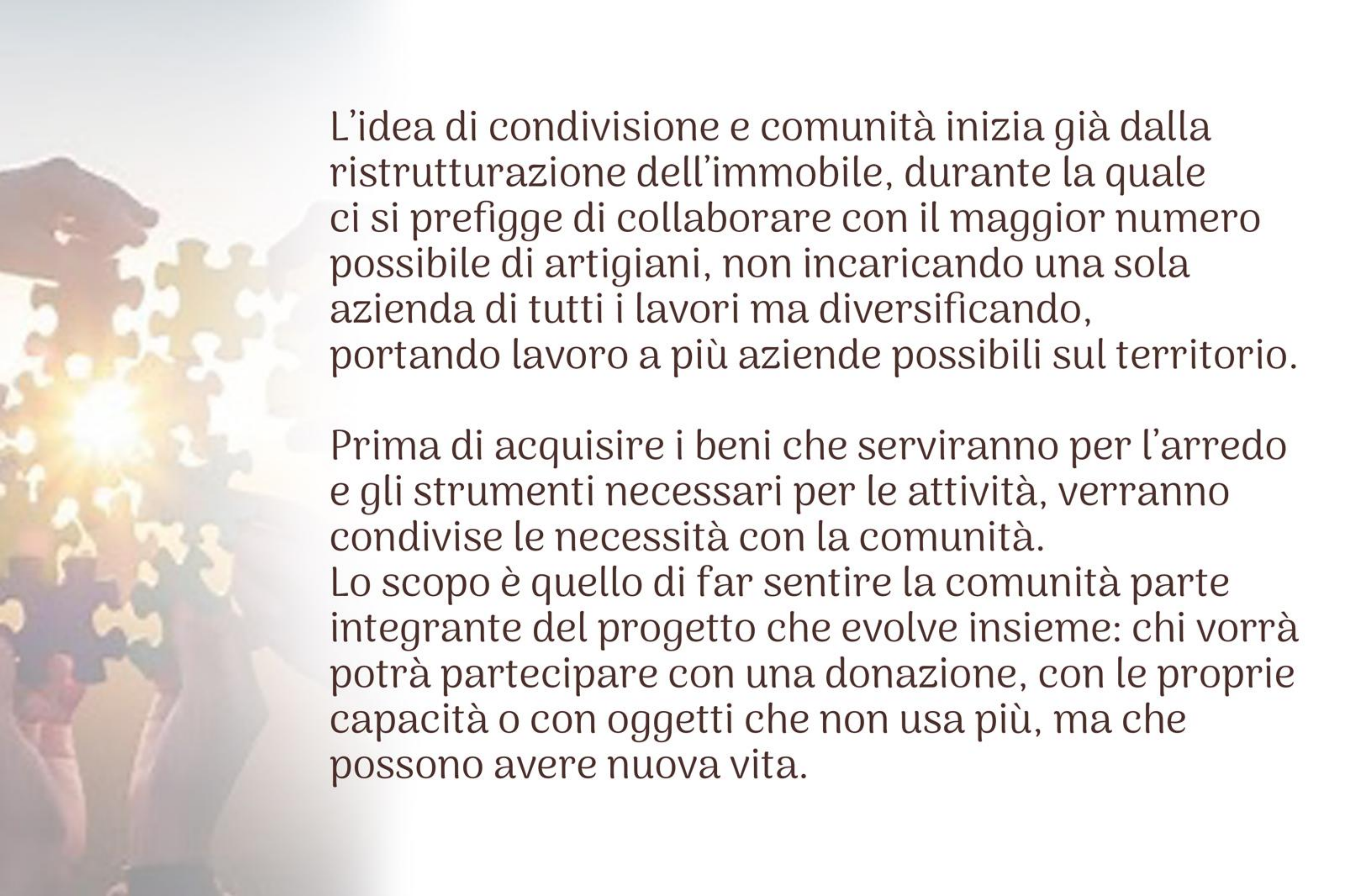
Crediamo nei valori familiari di collaborazione e lavoro manuale che i tempi moderni hanno offuscato, assaliti dalla diffusione delle comodità.

Amiamo l'idea e il ricordo di quelle nonne che avevano l'orto e gli animali e che, con indosso ciabatte e grembiule, facevano di tutto: dalla raccolta della legna a quella delle uova, da custodire il fuoco al pasto nel forno a legna.

L'idea di questo progetto nasce dalla comprensione di quanto oggi non sia più possibile avere in ogni famiglia orto e galline, farsi il pane in casa o dedicare tempo al libero sfogo della fantasia.

La volontà è quella di ricreare una “casa della nonna” in grande, dove piccoli e adulti possano immergersi in esperienze dirette e creative:

- arte, musica, teatro, cucina, attività fisiche e laboratori artigianali;
- passare del tempo in un bosco o in un prato in cui girano liberi animali da cortile, con cui poter interagire, di cui potersi prendere cura o semplicemente da poter osservare e conoscere;
- coltivare l'orto i cui frutti riempiranno la tavola, fiori e piante dalle grandiose capacità terapeutiche;
- partecipare a lezioni, incontri, giochi, attività, eventi di svariata natura per liberare la creatività, le emozioni ed acquisire nuove conoscenze.



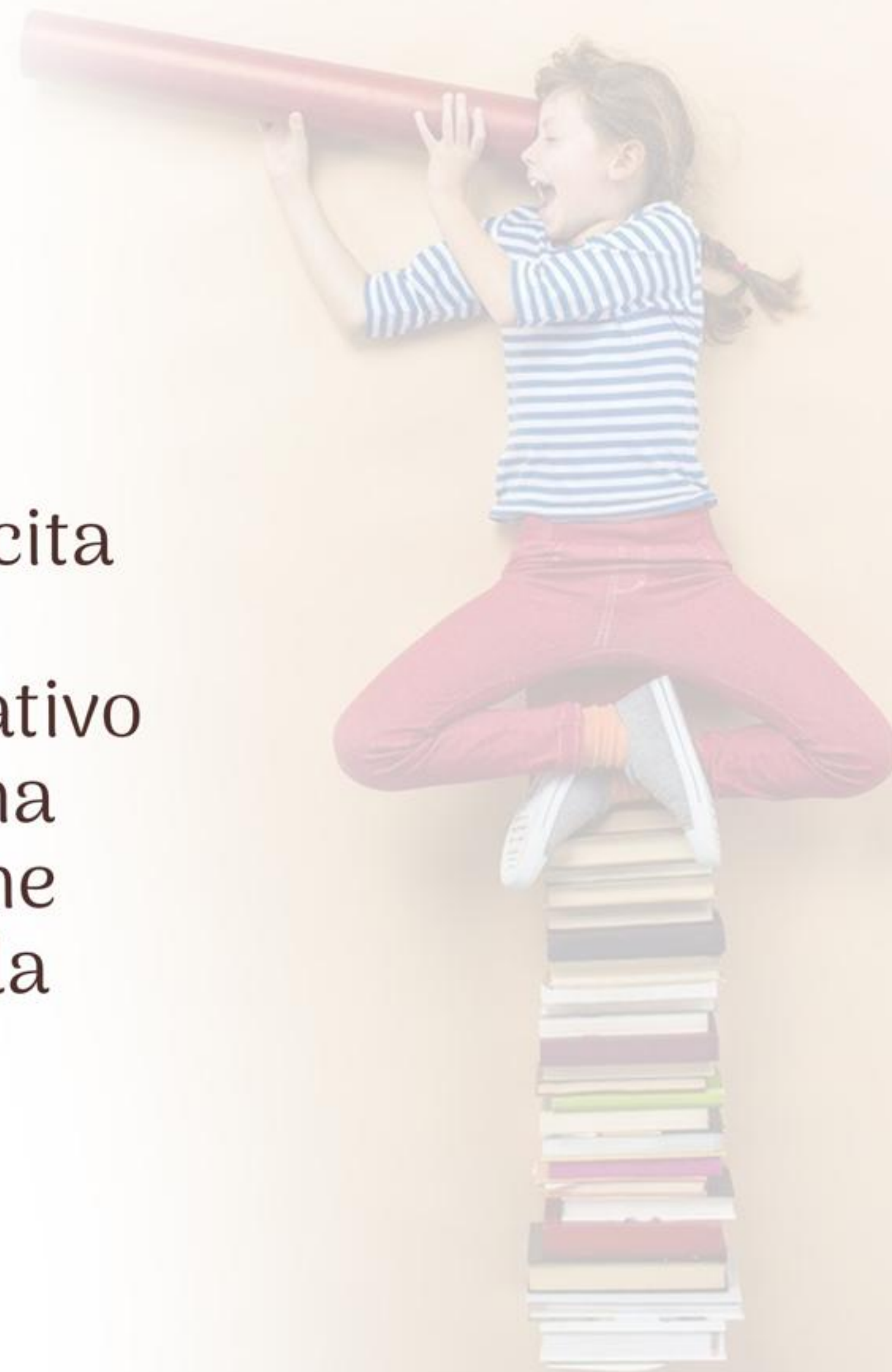
L'idea di condivisione e comunità inizia già dalla ristrutturazione dell'immobile, durante la quale ci si prefigge di collaborare con il maggior numero possibile di artigiani, non incaricando una sola azienda di tutti i lavori ma diversificando, portando lavoro a più aziende possibili sul territorio.

Prima di acquisire i beni che serviranno per l'arredo e gli strumenti necessari per le attività, verranno condivise le necessità con la comunità. Lo scopo è quello di far sentire la comunità parte integrante del progetto che evolve insieme: chi vorrà potrà partecipare con una donazione, con le proprie capacità o con oggetti che non usa più, ma che possono avere nuova vita.

BAMBINI

L'associazione si prefigge di realizzare un percorso che possa accompagnare i bambini dai 2 ai 10 anni nella loro crescita e nei loro studi.

L'approccio sarà più naturale ed esplorativo possibile, affinché possano maturare una connessione profonda con l'ambiente che li circonda, a favore dell'espansione della creatività e della conoscenza diretta.



ADULTI

Il luogo sarà sede di incontri ed eventi olistici di ampia varietà, affinché ognuno possa scoprire il modo migliore per arrivare alla consapevolezza di sé e quindi al proprio benessere. Saranno messi a disposizione terapisti olistici di svariata natura, sia per percorsi individuali che per attività di gruppo.



ANZIANI

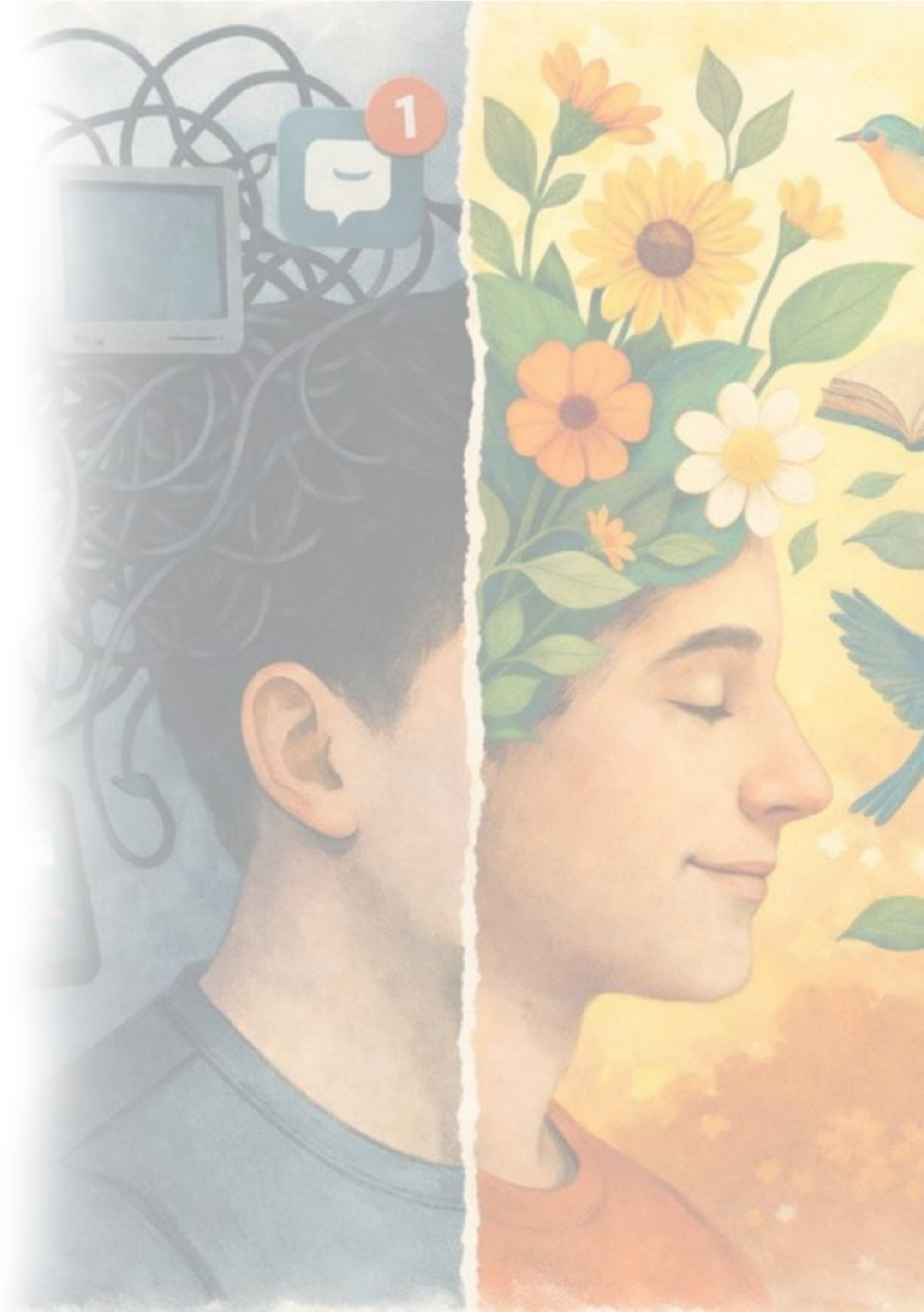
Il progetto si propone di coinvolgere gli anziani, valore immenso di conoscenza e capacità, in attività manuali e in racconti storie, giochi e letture, affinché possano riempire le loro giornate in compagnia e trasmettere ai bambini la loro saggezza.



AZIENDE

Il progetto si apre alla collaborazione con aziende interessate al benessere dei propri collaboratori, dipendenti e dei loro figli, organizzando eventi, percorsi e campi estivi di DETOX TECNOLOGICO.

Oltre al tipo di attività scelte per riportare i partecipanti ad uno stato ottimale di benessere, il luogo sarà privo di wi-fi, così come di qualsiasi altro tipo di tecnologia in grado di causare squilibrio energetico.



An abstract painting with vibrant, expressive brushstrokes in shades of blue, yellow, purple, and red. The composition is dynamic, with several stylized human figures integrated into the colorful background. One figure in the upper center appears to be reaching upwards, while others are positioned lower, some seemingly in motion. The overall effect is one of energy and movement.

RACCOLTA FONDI

La sede in cui verrà sviluppato il progetto, il Seminario di Borgo Capanne, è un luogo facilmente raggiungibile seppur immerso nel verde.

Attualmente l'immobile è in stato collabente, inoltre necessita di una via di accesso indipendente per non creare disagio alla piccola borgata di cui fa parte.

L'Associazione DIVENIRE aps è iscritta al RUNTS pertanto le donazioni,
sia da parte di privati che di imprese, godono di importanti
agevolazioni fiscali.



DONAZIONI

IT64D0306909606100000419221

5XMILLE

91480370377

Grazie

STUDI SCIENTIFICI

a sostegno del progetto:

□ EPIGENETICA

È la branca della genetica, nata a metà del secolo scorso, che si occupa di studiare i cambiamenti che si manifestano nell'espressione dei geni, senza alcuna modificazione del DNA. In altre parole, spiega l'esistenza di un "interruttore" molecolare (on-off) in grado di regolare quali geni (tra i tantissimi contenuti nello stesso DNA) debbano attivarsi, e quindi esprimersi, e quali no. L'epigenetica ha dimostrato che tale meccanismo di scelta sia influenzato da fattori esterni quali alimentazione, stile di vita, stress e ambiente. Si è così dimostrato che **l'ambiente plasma l'individuo**. Da qui si deduce che maggiore è il tempo che si vive immersi in condizioni ambientali ottimali, quali: assenza di tecnologia, natura, armonia, alimentazione curata (non solo per la provenienza delle materie prime ma anche per l'energia di chi e dove viene preparata), attività fisica e manuale, libertà creativa e di espressione, migliore è lo stato di benessere dell'individuo.

Esempio di applicazioni mediche: Italian Institute for Genomic Medicine <https://www.iigm.it/unita/epigenetica/>

□ PET THERAPY

Ormai da anni viene impiegata in tutto il mondo come terapia di supporto in ospedali, RSA e centri di riabilitazione, per il suo enorme potenziale nel miglioramento delle capacità cognitive, motorie e relazionali. Il contatto con gli animali e il prendersi cura di loro riduce la pressione arteriosa, abbassa i livelli di cortisolo e aumenta l'ossitocina favorendo il rilassamento, è efficace nella riduzione di ansia, depressione e solitudine, migliora l'umore e l'interazione sociale, rafforza il senso di sicurezza in sé stessi, stimola l'apprendimento e la reattività. Gli effetti più marcati, a qualunque età, si riscontrano nei casi in cui gli animali vengono accuditi regolarmente.

<https://www.iss.it/documents/20126/1528142/Alleva+Cirulli+pet+2006pdf.1202903314.pdf/26b5827a-6cb1-eda2-f8cd-3af24835edbd?version=1.2&t=1576447022731&download=true>



❑ TERAPIA FORESTALE

Nata in Giappone negli anni '80 con il nome di Shinrin-Yoku, è una pratica di medicina preventiva, divenuta disciplina scientifica, che favorisce in maniera rilevante il benessere psicofisico dell'individuo attraverso immersioni nella Natura. Il solo stare nel verde è già una terapia; la si può rendere più profonda e consapevole attraverso specifiche attività, anche se già la sua contemplazione è curativa. I livelli di stress precipitano, il cortisolo si abbassa, il sistema immunitario si rafforza, migliora la funzione respiratoria, cardiovascolare, neuroendocrina e metabolica, potenzia capacità cognitive come memoria e concentrazione, amplia le prospettive, riduce l'ansia ed equilibra le emozioni. Benefici individuali che si traducono in importanti benefici sociali in termini di risparmio nel sistema sanitario, cura dell'ambiente e rivalutazione delle aree rurali. Gli effetti preventivi e curativi delle foreste sono stati ampiamente documentati nella letteratura scientifica di tutto il mondo.

2020 Consiglio Nazionale delle Ricerche: Terapia Forestale
https://www.cnr.it/sites/default/files/public/media/attivita/editoria/9788880804307_terapia%20forestale.pdf

❑ DETOX TECNOLOGICO

È stato scientificamente dimostrato che la pausa dall'uso di dispositivi elettronici comporta significativi effetti sulla salute fisica e mentale dell'individuo. Dedicarsi del tempo in totale assenza dalla tecnologia riduce stress, ansia, sintomi depressivi, diminuisce il cortisolo, migliora la qualità del sonno, la concentrazione e la produttività e favorisce le interazioni sociali.

2024 A Comprehensive Review on Digital Detox: a new health and wellness trend in the current era.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11109987/>



□ ATTIVITA' MANUALI

Neuroscienza e psicologia dello sviluppo hanno dimostrato da anni che le attività manuali di tipo creativo favoriscono lo sviluppo cerebrale, cognitivo e psicomotorio del bambino. L'uso delle mani è particolarmente importante in quanto essendo esse ricchissime di recettori sensoriali contribuiscono in maniera molto rilevante all'evoluzione del cervello. Le attività manuali unite alla libertà creativa consentono la manifestazione e il potenziamento delle capacità cognitive, dell'autostima, della cura, della pazienza, della gestione delle difficoltà e delle aspettative. Anche adulti ed anziani beneficiano moltissimo di tali attività in quanto hanno il potere di trasformarsi in atto meditativo, riportando l'individuo al qui e ora e allontanandolo da preoccupazioni e doveri, abbassandone così i livelli di stress e riportandolo ad un equilibrio emotivo, oltre a regalargli un senso di realizzazione e di controllo del proprio mondo.

Bibliografia della Neuroscienziata Kelly Lambert
<https://www.kellylambertlab.com/books>

□ MEDITAZIONE

Intesa come processo nel quale si volge l'attenzione verso un obiettivo mirato, sia esso nel corpo, nelle sensazioni o nella mente; si tratta quindi di un movimento della mente volontario. Anche se stati meditativi possono sorgere spontaneamente, ad esempio ammirando un paesaggio o nello svolgere la nostra attività preferita, le tecniche di meditazione rappresentano un addestramento alla mente. Gli effetti, largamente dimostrati dalla comunità scientifica, riguardano il piano fisico, emozionale e psicologico. La continuità nella pratica porta all'espansione della consapevolezza, della presenza e di atteggiamenti compassionevoli non giudicanti, migliora la risposta immunitaria, respiratoria e circolatoria, la pressione sanguigna, l'equilibrio ormonale, la flessibilità cognitiva, la stabilità emotiva, la memoria e l'apprendimento oltre a regalare un senso di rilassatezza.

<https://www.neuroscienze.net/cervello-e-meditazione/>





CONTATTI

Brenda 3397743435

Elisabetta 3385923986

 associazione DIVENIRE aps