



Libera Accademia di Roma



Università Popolare dello Sport

## LIBERA ACCADEMIA DI ROMA UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

**LIBERI DI IMPARARE**

### **LIBERI di IMPARARE Experience** **Cultura Benessere Sport e Solidarietà** **Open Air Edition VII MUNICIPIO Roma**

*Siamo mossi, oggi come sempre, dal desiderio di far avvicinare il più possibile le persone alle attività culturali, artistiche, di diffusione del benessere e sportive, pensando che tutto questo debba far parte della esperienza di vita di ognuno*

È davvero importante che ciascuno possa scegliere di seguire l'attività più vicina ai propri talenti. In questo periodo, così complicato e difficile a causa dell'emergenza sanitaria che ci accompagna ormai da molti mesi, abbiamo avuto l'occasione di fare anche molte piacevoli scoperte. Tante associazioni, gruppi di quartiere, cooperative e in generale tutti coloro che, come noi, hanno a cuore la crescita sociale e culturale del territorio nel quale operano, hanno trovato la forza di fare rete. Oggi più che mai sono nati o si sono consolidati legami e cooperazioni reciprocamente nutrienti e vantaggiose. Abbiamo avuto occasione di interessare insieme percorsi e scegliere direzioni, progettare il futuro e ampliare i nostri orizzonti.

Il Progetto Culturale LAR-UPS 2020-21 ha come filo conduttore l'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile dell'ONU, che ha ispirato ogni nostra proposta didattica, culturale, di benessere e sport per dare un contributo al raggiungimento del maggior numero di obiettivi possibili. Il costante lavoro per migliorare l'accessibilità, favorire l'uguaglianza, prendersi cura dell'ambiente, insieme a tanti altri obiettivi, sono stati i temi che abbiamo voluto condividere con i nostri insegnanti, con i nostri soci e con le altre realtà del territorio: insieme, il nostro sforzo è amplificato e reso più efficiente.

In questa ripartenza, per far sì che questa esperienza ci renda ancora più efficaci, vogliamo dare un segnale concreto che mostri tutta la voglia di riprendere gli spazi e le attività. Abbiamo voglia di incontrarci, di imparare insieme in un ambiente sicuro e protetto, ed è per questo che abbiamo programmato 3 giornate di attività **LIBERI di IMPARARE Experience - Cultura Benessere Sport e Solidarietà - Open Air VII MUNICIPIO Roma**

Saranno tre giornate durante le quali si susseguiranno lezioni, incontri e attività all'aria aperta condotte da operatori e insegnanti delle diverse associazioni coinvolte: Università Popolare dello Sport, Libera Accademia di Roma, La Mia Misura, Retake e il Casale di Tor Fiscale.

Caratteristica essenziale del progetto sarà quella di essere itinerante: conosceremo, riscopriremo e faremo rivivere diversi luoghi del nostro territorio e verremo guidati verso un percorso di esperienze nuove per poi confluire tutti in una giornata finale presso la nostra Agorà, l'**isola pedonale di via Flavio Stilicone**. Ogni giornata, proprio per le peculiarità derivanti dalle attività proposte e dal luogo nel quale si attueranno, volgerà lo sguardo verso alcuni obiettivi dell'Agenda ONU.

**Tutte le attività in programma sono a partecipazione libera e gratuita**

**A.S.D. Università Popolare dello Sport**  
Via Flavio Stilicone, 41 • 00175 Roma  
C.F. 97109510582 • P.I. 04805551001  
Tel. 06.99702866 • 06.37716363  
Web [www.universitapopolaredellosport.it](http://www.universitapopolaredellosport.it)  
E-mail [info@universitapopolaredellosport.it](mailto:info@universitapopolaredellosport.it)

**A.P.S. Libera Accademia di Roma**  
Viale Giulio Cesare, 78 • 00192 Roma  
C.F. 97655190581•P.I.12463991005  
Tel. 06.86558092  
Web [www.accademialar.it](http://www.accademialar.it)  
E-mail [info@accademialar.it](mailto:info@accademialar.it)

# DINAMISMO IN PIAZZA, prima giornata

## SABATO 22 MAGGIO DALLE ORE 9.30 ALLE 13

### PIAZZA DEI CONSOLI, GIARDINI E CAMPO POLIVALENTE

#### Agenda ONU 2030



**Obiettivo 1 Sconfiggere la povertà**  
*Porre fine ad ogni forma di povertà nel mondo.*



**Obiettivo 10 Ridurre le disuguaglianze**  
*Ridurre l'ineguaglianza all'interno di e fra le nazioni.*



**Obiettivo n. 5 Parità di Genere**  
*Raggiungere l'uguaglianza di genere e l'empowerment (maggiore forza, autostima e consapevolezza) di tutte le donne e le ragazze*

Abbiamo scelto per la prima giornata **piazza dei Consoli**, il suo spazio verde e il campo polivalente, un'area protetta che si presta allo svolgimento di tante attività e che, all'interno di questo quartiere del Municipio VII, densamente popolato e con diverse problematiche, è oggetto di una lenta e progressiva riqualificazione, luogo ricreativo per bambini e di ritrovo per ragazzi e anziani. Sempre più si avvia a diventare un luogo in grado di ospitare corsi e incontri altamente accessibili per gli abitanti del quartiere. **Per questo il sistema associativo Università Popolare dello Sport e Libera Accademia di Roma LAR UPS ha predisposto l'occasione per permettere la donazione da parte dell'Associazione Genitori A.N.I.T.A. Garibaldi della Scuola Elementare G. Garibaldi al Municipio VII dell'impianto dei canestri di basket in sostituzione delle attrezzature fatiscenti ormai non più utilizzabili.**

All'interno del campo polivalente si avvicenderanno diverse attività rivolte agli adulti, di cui alcune orientate alla difesa personale. Le tematiche di autodifesa sono pensate in particolare per le categorie più a rischio: donne, anziani e giovani. La difesa personale si presta molto bene a essere insegnata in questa cornice. Esploreremo anche, attraverso la danza, la dimensione ludica del movimento, come strumento di inclusione, coinvolgimento e riscoperta dei valori di condivisione sociale.

**Attività di benessere e sport:** Ginnastica posturale, Aikido e Difesa personale, Danzaterapia, Danze popolari, Danza teatro

**Pratiche ambientali ed escursionistiche:** plogging e percorsi in bicicletta

**Fotografia** e presentazione del libro **"Viaggio nelle borgate romane"**

#### PROGRAMMA DELLA GIORNATA

• **Dalle ore 9.30 alle 12.30** Pratiche ambientali ed escursionistiche:

- **Retake Roma** plogging prendiamoci cura della piazza
- **LAR** manutenzione e percorsi in bicicletta

• **9.30-10.30 Ginnastica posturale con Raffaella Annucci**

Esercizi di respirazione e postura. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo, tappetino tipo yoga o plaid

• **9.30-10.30 Yoga con Luciana Zanier**

Breve introduzione alla disciplina, respirazione, movimenti base e principi. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo, tappetino tipo yoga o plaid

• **10.30 -11.30 Danzaterapia con Viola Centi: *la piazza che danza***

Laboratorio di danzaterapia per risvegliare il piacere vitale, promuovere l'equilibrio psicofisico e il benessere individuale e relazionale. Non sono necessarie esperienze pregresse. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo

• **10.30-12.30 Fotografia con Silvio Mencarelli: Tecniche di reportage e presentazione del libro "Viaggio nelle borgate romane"** cronaca fotografica, cosa rimane delle 12 antiche borgate ufficiali di Roma, a cura di Silvio Mencarelli della Libera Accademia di Roma, partecipano Giovanni Baldazzi, Claudio Boccanera, Patrizia Ferrazzi e Jacqueline Simon

• **11.30-12.30 Aikido/Difesa personale con Paolo Narciso, Federica Caglio**

Introduzione alle arti marziali tradizionali e alle tecniche di auto-difesa. Esercitazione pratica condotta dagli insegnanti. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo

• **12.00-13.00 Danze Popolari con Donatella Centi: "la piazza che danza"**

Viaggio nel mondo delle danze popolari italiane del centro sud: tarantelle, tammuriate, saltarelli. Non sono necessarie esperienze pregresse. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo

**Info Point Partner:** Comunità di Sant'Egidio ACAP, Compagnia La Mia Misura, Cecilia Società cooperativa sociale, Retake Roma, Libera Accademia di Roma, Università Popolare dello Sport

**Referenti:** Flavia Tricoli – Stefania Quatrini

## TRA LA TORRE E IL VERDE PARCO, seconda giornata

**SABATO 29 MAGGIO DALLE ORE 9.30 ALLE 13**

**PARCO DI TOR FISCALE, via dell'Acquedotto Felice 120**

### Agenda ONU 2030



**Obiettivo 15 Vita sulla terra**

*Proteggere, ripristinare e promuovere l'uso sostenibile degli ecosistemi terrestri, gestire in modo sostenibile le foreste, contrastare la desertificazione, arrestare e invertire il degrado dei suoli e fermare la perdita di biodiversità.*



**Obiettivo 3: Salute e benessere**

*Assicurare la salute e il benessere per tutti e per tutte le età*

Vogliamo sensibilizzare i partecipanti alla salvaguardia del nostro ecosistema, in primo luogo ponendo l'attenzione allo splendido paesaggio che farà da cornice alla giornata. Saremo ospiti nel Parco di Torre del Fiscale, un'area verde urbana particolarmente estesa e preziosa per la sua biodiversità e interesse archeologico. Particolarmente apprezzata per la sua funzione di "polmone verde" inserito all'interno di una zona densamente popolata e trafficata come quella della Tuscolana. Proporremo attività adatte a ogni età, che non richiedono una preparazione specifica e che avranno come obiettivo l'aumento della consapevolezza corporea e la rigenerazione psicofisica.

**Attività di benessere e sport:** Yoga, Camminata sportiva

**Pratiche ambientali ed escursionistiche:** plogging e visita guidata

**Attività espressive:** teatro danza, danze popolari, danza terapia, pittura e fotografia

### PROGRAMMA DELLA GIORNATA

**> Attività di benessere e sport**

• **9.30 -10.30 Danzaterapia con Viola Centi: "il parco che danza"**

Laboratorio di danzaterapia per risvegliare il piacere vitale, promuovere l'equilibrio psicofisico e il benessere individuale e relazionale. Non sono necessarie esperienze pregresse. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo

• **10-11 Yoga con Luciana Zanier**

Breve introduzione alla disciplina, respirazione, movimenti base e principi. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo, tappetino tipo yoga o plaid

• **10.00-11.00 Camminata sportiva con Francesco Savastano**

Camminata a ritmo crescente per sollecitare le grandi funzioni respiratoria e cardiocircolatoria con intervalli di recupero stretching e rilassamento. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo

• **10.30-11.30 Ginnastica posturale con Giuseppe Di Liddo**

Liberarsi dal mal di schiena con il Metodo Feldenkrais. Esplorazioni guidate sui movimenti della colonna vertebrale. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo, tappetino tipo yoga o plaid

• **10.30-12.00 Teatro danza con La Compagnia La Mia Misura**

L'individuo il gruppo l'ambiente: laboratorio di improvvisazioni liberamente ispirate al contesto naturalistico. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo

• **11-12 Yoga con Antonella Congiu**

Pratica: risveglio energetico, ritmo respiro-movimento, radicamento ed equilibrio, breve meditazione camminata

• **12.00-13.00 Danze Popolari Italiane con Donatella Centi: "passo dopo passo"**

Viaggio nel mondo delle danze popolari italiane del centro sud: tarantelle, tammuriate, saltarelli. Non sono necessarie esperienze pregresse. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo

### ► Attività di conoscenza e cura del parco

- Visita del patrimonio storico archeologico del parco
- **Retake Roma** plogging prendiamoci cura del parco

### ► Attività di espressione artistica

- **10.30-12.30 Passeggiata fotografica al Parco di Tor Fiscale e reportage dell'evento con Silvio Mencarelli**

**Info Point Partner:** Comunità di Sant'Egidio ACAP - Compagnia La Mia Misura - Cecilia Società cooperativa sociale - Retake Roma - Libera Accademia di Roma – Università Popolare dello Sport

**Referenti:** Teresa D'Agostino – Stefania Quatrini

## L'ISOLA CHE C'È: LA NOSTRA AGORÀ, evento conclusivo

**ISOLA PEDONALE DI VIA FLAVIO STILICONE**

**SABATO 5 GIUGNO DALLE ORE 15.30 ALLE 19.30**

### Agenda ONU 2030



#### **Obiettivo 17 Partnership per gli obiettivi**

*Rafforzare i mezzi di attuazione e rinnovare il partenariato mondiale per lo sviluppo sostenibile*



#### **Obiettivo 11 Città e comunità sostenibili**

*Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili*



#### **Obiettivo 4 Istruzione di qualità**

*Assicurare un'istruzione di qualità, equa ed inclusiva, e promuovere opportunità di apprendimento permanente per tutti*

Via Flavio Stilicone è tra le vie più densamente popolate d'Europa e proprio in via Flavio Stilicone al n.41 è situata una delle sedi storiche del nostro sistema associativo. La recente istituzione dell'isola pedonale, che prende un lungo tratto di questa strada, ha dato vita ad un luogo di gioco, svago e incontro per gli abitanti del quartiere, i passanti e gli avventori. La libertà dalle macchine rende il passeggiare tra i platani particolarmente gradevole. Numerose iniziative hanno avuto qui il loro "quartier generale", proprio per le fortunate caratteristiche dell'area.

La giornata conclusiva del nostro progetto di attività **LIBERI di IMPARARE Experience - Cultura Benessere Sport e Solidarietà - Open Air VII MUNICIPIO** si svolgerà qui, per dare il nostro contributo al progetto di rigenerazione urbana sostenendo la voglia da parte dei cittadini organizzati e non, di riprendere in mano gli spazi urbani e farne luoghi privilegiati di crescita culturale e sociale. Proporranno attività artistiche e saremo lieti di dare ancor più forza al lavorare in stretto contatto con i partner del territorio. Ciascuno contribuirà, secondo la propria storia e natura sociale, alla realizzazione di una giornata insieme all'insegna della ripresa, dell'apertura di vedute, con uno sguardo ad un futuro urbano sostenibile e possibile.

**Attività proposte:** pittura, musica, fotografia, reading, danze popolari italiane, ginnastica, yoga, difesa personale, teatro danza, danzaterapia, mostra fotografica e point informativo sui progetti in programmazione.

### PROGRAMMA DELLA GIORNATA

- **16.00-17.00 Hata Yoga con Luciana Zanier**

Breve introduzione alla pratica, respirazione, movimenti base e principi. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo, tappetino tipo yoga o plaid

- **16.00-17.00 Danzaterapia con Viola Centi: "l'isola che danza"**

Laboratorio di danzaterapia per risvegliare il piacere vitale, promuovere l'equilibrio psicofisico, il benessere individuale e relazionale. Non sono necessarie esperienze pregresse. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo

- **17.00-18.00 Aikido/difesa personale con Paolo Narciso, Federica Caglio**

Introduzione alle arti marziali tradizionali e alle tecniche di auto-difesa. Esercitazione pratica condotta dagli insegnanti. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo

- **16.00-17.00 Ginnastica posturale con Raffaella Annucci**

Esercizi di respirazione e postura. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo, tappetino tipo yoga o plaid

- **16.30-18.00 Teatro danza con La Compagnia La Mia Misura: "Io sono anche un Noi"**

Performance di teatro danza integrato

- **18.00-19.00 Danze Popolari con Donatella Centi: "passo dopo passo"**

Viaggio nel mondo delle danze popolari italiane del centro sud: tarantelle, tammuriate, saltarelli. Non sono necessarie esperienze pregresse. Attrezzatura richiesta: abbigliamento comodo

**Dalle 15.30 alle 19.00**

- **Retake Roma ODV**

Plogging prendiamoci cura dell'isola pedonale

- **Libera Accademia di Roma**

Raduno - prima manutenzione della bicicletta - percorsi in bicicletta nel territorio a cura di Stefano Biscaccianti  
I Patrimonio dell'UNESCO a Roma:

esposizione fotografica a cura di Silvio Mencarelli, Tullio Princigallo e Gianni Amadei, foto AA.VV.

- **Performances musicali** a cura del M° Giuseppe Di Liddo.

- **Agorà open: Incontro aperto alle realtà e istituzioni del territorio, follow up dell'evento, presentazioni nuovi progetti e partner**

**Info Point Partner:** Comunità di Sant'Egidio ACAP - Compagnia La Mia Misura - Cecilia Società cooperativa sociale - Retake Roma – Libera Accademia di Roma – Università Popolare dello Sport

**Referenti:** Teresa D'Agostino – Stefania Quatrini