

DESCOBRIMENTS

Introducció

"Projecte artístic que ajuda als usuaris/es a conèixer-se i connectar amb ells/es mateixos/es expressant-se lliurement a través de l'art."

Metodologia

L'activitat es realitza en un període de 8 mesos, (gener-agost), els divendres de 11.30h a 13.30h, a la sala gran del pis 2-2^a de la UFH.

Les sessions consisteixen en:

Durant l'activitat s'ajuda i es dona suport al procés artístic, així com es porta a terme la gravació de tot el procés, finalitzant el projecte amb un petit vídeo.

El projecte es divideix en tres sub-projectes on les temàtiques estan pensades per a treballar el coneixement d'ells mateixos arrel de la vessant artística:

-1^a edició: Com em veig, Com em veuen, Com sóc.

-2^a edició: El meu mon interior, El mon exterior, El meu mon ideal realista.

Resultats

Els usuaris/es, a través d'avaluacions, enquestes, dinàmiques i el vídeo, verbalitzen que es un espai d'unió entre companys on poden descobrir coses sobre ells/es mateixos/es, i als altres.

Objectius

- Expressar-se a través de l'art,
- Descobrir-se i conèixer l'altre
- Compartir, amb els companys/es
- Visibilitzar la salut mental
- Fomentar una bona autoestima.

Conclusions

- S'aprèn a expressar a través de l'art sense necessitat d'utilitzar la paraula.
- Es descobreixen i potencien les capacitats creatives.
- Es comparteix un espai de respecte cap a l'altre.
- Es promou la motivació i la il·lusió en la creació.
- S'adquireix la capacitat de poder compartir experiències i coneixements.
- Es fomenta la socialització i la creació de nous vincles a través del grup.