

Share YOUR TIME 2025

Le relazioni umane sono il cuore pulsante di ogni comunità: vanno custodite, protette, promosse. È da questa consapevolezza che prende vita la VII Edizione di Share Your Time, un progetto che vuole riportare al centro il valore del legame umano: ogni individuo deve potersi sentire riconosciuto nella sua unicità e come parte di un tessuto sociale che si regge sull'incontro autentico con l'altro.

Quest'anno, più che mai, ci rivolgiamo all'intera cittadinanza, offrendo spazi e attività dove la curiosità diventa scoperta, la creatività si trasforma in espressione e il dialogo favorisce una crescita personale e collettiva. Attraverso laboratori, incontri e momenti di condivisione, vogliamo costruire insieme un percorso che non sia solo culturale, ma profondamente umano: un viaggio verso il benessere e l'inclusione, dove ognuno può sentirsi partecipe e parte attiva della comunità.

Con *Scopri, Esprimi, Diventa* come bussola, vi invitiamo a esplorare le tante possibilità che Share Your Time offre quest'anno, grazie alle iniziative promosse dall'Assessorato alle Biblioteche del Comune di Albano Laziale in collaborazione con l'Associazione di Promozione Sociale Il valore del femminile.

Con calore,



Virginia Vandini

Presidente Il valore del femminile



Maria Cristina Casella

L'Assessora alle Biblioteche

A partire dal 13 gennaio 2025 Corsi e Laboratori Gratuiti!

Lunedì	Creatività e Pensiero Innovativo dalle 18.00 alle 20.00 Ludoteca - Villa Contarini - Pavona Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM Narrarsi attraverso i libri dalle 18.00 alle 20.00 Villa del Vescovo - Cecchina Via Italia - 00041 Albano Laziale RM
Martedì	Life Skills. Accogliere le emozioni e trasformare la vita dalle 18.30 alle 20.30 Ludoteca - Villa Contarini - Pavona Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM
Mercoledì	Ascolto Generativo dalle 18.00 alle 20.00 Palazzina Vespignani - Albano Centro Viale Risorgimento, 1 - 00041 Albano Laziale RM LIS - Lingua dei Segni Italiana dalle 18.00 alle 20.00 Biblioteca - Villa Contarini - Pavona Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM
Giovedì	Canto Moderno dalle 19.00 alle 20.30 Ludoteca - Villa Contarini - Pavona Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM
Venerdì	Danza del West Africa dalle 18.30 alle 20.00 Percussioni del West Africa dalle 20.00 alle 21.30 Villa del Vescovo - Cecchina Via Italia - 00041 Albano Laziale RM
Domenica	Circo In Famiglia. Famiglia è dove ci si sente a Casa dalle 9.30 alle 13.30 Villa Contarini - Pavona Villa Doria e Villa Corsini - Albano Centro Villa del Vescovo - Cecchina

Per informazioni e/o iscrizioni ai corsi:

☎ 392.1074600

✉ info@ilvaloredelfemminile.org

Inquadra il QR code e iscriviti tramite jotform.



SHARE YOUR TIME

È ORGANIZZATO DALL'ASSESSORATO ALLE BIBLIOTECHE
DEL COMUNE DI ALBANO LAZIALE

Seguici su:

Città di Albano Laziale - Assessorato alla Pubblica Istruzione

[pubblicaistruzione.albano](https://www.instagram.com/pubblicaistruzione.albano)

www.ilvaloredelfemminile.org



CITTÀ DI ALBANO LAZIALE
Assessorato alla Pubblica Istruzione
e alle Biblioteche



Il valore del femminile

Share YOUR TIME 2025

VII Edizione



Scopri, Esprimi, Diventa!

A PARTIRE DAL 13 GENNAIO 2025
CORSI E LABORATORI
TOTALMENTE GRATUITI!

L'Assessora alle Biblioteche
Maria Cristina Casella

Il Sindaco
Massimiliano Borelli

Creatività e Pensiero Innovativo

Con **Gabriele Albanese**
Disegnatore e Artcounselor



Questo laboratorio aiuta a riscoprire la creatività attraverso il disegno, la scrittura e le tecniche espressive, trasformando emozioni e idee in qualcosa di unico. Partendo dai bisogni universali, scopriremo come ispirarci per crescere. Lavoro di gruppo, esercizi pratici e condivisione ci guideranno a tradurre sensazioni in progetti concreti, utili sia nella vita personale che professionale. Un'opportunità per creare, sperimentare e ampliare le prospettive.

Dove: LUDOTECA VILLA CONTARINI - PAVONA - Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM - **Quando:** Il lunedì dalle 18.00 alle 20.00 - **Incontri:** 13, 20 e 27 gennaio; 3, 10, 17 e 24 febbraio; 3, 10, 17 e 24 marzo; 7 e 14 aprile 2025.

Narrarsi attraverso i libri. Un viaggio di autoconoscenza tramite il BiblioCounseling

Con **Erika Marrafino**
Counselor e Psicologa



Un ciclo d'incontri che combina il potere trasformativo dei libri con il Counseling, guidando i partecipanti in una riflessione su se stessi e sul mondo. Attraverso la lettura di testi significativi e il dialogo di gruppo, il focus è sul significato personale attribuito alle vicende narrate, che diventano uno spunto per esplorare esperienze di vita, credenze ed emozioni legate al tema trattato.

Dove: BIBLIOTECA DI CECCHINA - VILLA DEL VESCOVO Via Italia, 2, 00041 Albano Laziale RM - **Quando:** Il lunedì dalle 18.00 alle 20.00 - **Incontri:** 27 gennaio; 24 febbraio; 24 marzo; 28 aprile 2025.

Life Skills. Accogliere le emozioni e trasformare la vita

Con **Germano Fazio**
Counselor e Insegnante di Qi Gong



Un viaggio dedicato alla scoperta di se stessi attraverso tecniche di respiro, rilassamento e meditazione. Esploreremo insieme il mondo delle emozioni, imparando a riconoscerle, comprenderle e integrarle nella vita quotidiana. Le emozioni diventeranno così preziose alleate per affrontare sfide e migliorare la qualità dell'esistenza.

Dove: LUDOTECA VILLA CONTARINI - PAVONA - Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM - **Quando:** Il Martedì dalle 18.30 alle 20.30 - **Incontri:** 14, 21 e 28 gennaio; 4, 11, 18 e 25 febbraio; 4, 11, 18 e 25 marzo; 1 e 8 aprile 2025.

Ascolto Generativo

Con **Barbara Benincasa**
Psicologa e Psicoterapeuta



Un percorso per sviluppare relazioni autentiche tramite l'ascolto attivo, essenziale per comprendere punti di vista, motivazioni ed emozioni altrui senza giudizio. Il laboratorio offre esperienze pratiche e dinamiche per sperimentare tecniche di ascolto e gestione positiva dei conflitti.

Dove: PALAZZINA VESPIGNANI - ALBANO CENTRO Viale Risorgimento, 1 - 00041 Albano Laziale RM - **Quando:** Il mercoledì dalle 18.00 alle 20.00 - **Incontri:** 15 e 29 gennaio; 5 e 19 febbraio; 5 e 19 marzo; 2 e 16 aprile 2025.

LIS - Lingua dei Segni Italiana

Con **Andrea Del Duca**
Docente "Madrelingua" Sordo



Un'esperienza coinvolgente ed emozionante attraverso la quale poter iniziare subito a muovere i primi "segni" e comunicare senza l'uso della voce. Un cammino alla scoperta della comunità "Sorda" e alla sua peculiare "identità e cultura" di riferimento.

Dove: BIBLIOTECA VILLA CONTARINI - PAVONA - Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM - **Quando:** Il mercoledì dalle 18.00 alle 20.00 - **Incontri:** 15, 22 e 29 gennaio; 5, 12, 19 e 26 febbraio; 5, 12, 19 e 26 marzo; 2 e 9 aprile 2025.

Canto Moderno

Con **Maura Russo**
Insegnante di Canto Moderno



"Finché vivi, mostrati al mondo, non affliggerti per nulla: la vita dura poco. Il tempo esige il suo tributo." (Epitaffio di Sicilo - I/II sec A.C.). L'epitaffio di Sicilo è la composizione musicale completa più antica mai ritrovata. La prendiamo come punto di partenza per un percorso canoro che insegna ad ascoltare la propria voce, a mostrare attraverso di essa il nostro sentire; per poi sperimentare da soli e in coro l'esperienza di comunicazione musicale.

Dove: LUDOTECA VILLA CONTARINI - PAVONA - Via del Mare, 255 - 00041 Albano Laziale RM - **Quando:** Il giovedì dalle 19.00 alle 20.30 - **Incontri:** 16, 23 e 30 gennaio; 6, 13, 20 e 27 febbraio; 6, 13, 20 e 27 marzo; 3 e 10 aprile 2025.

Percussioni e Danza del West Africa

Con **Ivan Navarra**
Insegnante di
Percussioni Africane
e **Moira Franceschini**
Insegnante di Danza Africana



Un'immersione nella cultura del West Africa attraverso musica e danza, due percorsi complementari ma indipendenti. Il corso di percussioni, guidato da Ivan Navarra, esplora strumenti tradizionali come il Djembe e il Dunun, mentre quello di danza, con Moira Franceschini, unisce movimento e natura per liberare tensioni e migliorare il coordinamento. Puoi scegliere di frequentare entrambi i corsi o solo uno, vivendo un'esperienza unica di energia, consapevolezza e apertura culturale.

Dove: VILLA DEL VESCOVO - CECCHINA - Via Italia 00041 Albano Laziale RM - **Quando:** Il venerdì dalle 18.30 alle 20.00 - Danza del West Africa e dalle 20.00 alle 21.30 - Percussioni del West Africa - **Incontri:** 17, 24 e 31 gennaio; 7, 14, 21 e 28 febbraio; 7, 14, 21 e 28 marzo; 4 e 11 aprile 2025.

Circo in Famiglia. Famiglia è dove ci si sente a Casa

Con **Jacopo Beretta** Insegnante di
arti circensi - A.S.D. Circo Svago



Un percorso strutturato in chiave ludico circense per sperimentare e fare propri nuovi linguaggi comunicativi tra adulti e minori. Questo ciclo di incontri "itineranti" sarà un'occasione di socializzazione attraverso il gioco: strumento universale di coesione sociale.

Dove: VILLA CONTARINI - PAVONA, VILLA DORIA E VILLA CORSINI - ALBANO CENTRO, VILLA DEL VESCOVO - CECCHINA - **Quando:** La domenica dalle 9.30 alle 13.30 - **Incontri:** 26 gennaio; 16 febbraio; 23 marzo; 13 aprile 2025.