

San Cesario

Notizie

Speciale I Saggi, un'esperienza unica

Cos'è il Centro e chi lo gestisce

Pag 3-4

Le attività e i laboratori

Pag 5-8

Un luogo per tutti, grazie ai volontari

Pag 9

Un luogo da scoprire

Esiste un luogo in cui i bambini imparano a fare i tortellini e a preparare le merende di una volta; in cui le donne di ogni età si preparano ad affrontare al meglio alcune fasi della vita, come il parto, l'allattamento e la menopausa. Un luogo in cui gli anziani allenano la memoria e si tengono in forma, con esercizi pensati solo per loro. In cui chiunque può imparare a cucinare in maniera sana con le erbe, o a cucire, se lo desidera. In quello stesso luogo ci si può confrontare con i medici su alcune patologie. Si può usufruire di alcune prestazioni sanitarie e ritirare i referti di alcuni esami. Si può anche imparare il dialetto, e perché no, fare una partita a Burraco. Nessuno viene escluso, perché gli esperti e i più abili collaborano con chi ancora non sa o ha qualche difficoltà, così da mettere tutti sullo stesso piano.

Quel luogo si trova a San Cesario, e si chiama *I Saggi*.

È una creatura del Comune e dell'AUSL, ma nella sua gestione si intrecciano anche le Associazioni di volontariato locale, la scuola e soprattutto 31 volontari singoli, che hanno scelto di fare comunità nella comunità. È un'esperienza unica nel suo genere, tanto che la Regione Emilia Romagna, con il progetto Community Lab, l'ha scelta come caso di studio tra 30 esperienze "sperimentali" e innovative di gestione delle politiche pubbliche socio-sanitarie, per poterla analizzare e replicare altrove, se ce ne fosse la volontà. L'analisi del Centro, a due anni dall'apertura, è diventata un Dossier che verrà presentato sabato 27 febbraio, a San Cesario.

Le pagine che seguono hanno l'obiettivo di fare conoscere - anche e soprattutto - ai cittadini di San Cesario la ricchezza racchiusa in quel luogo a due passi da casa, con la descrizione delle tante attività che lì si svolgono, attraverso la voce dei protagonisti coinvolti.

Perché non è mai troppo tardi...per entrare a far parte di questa grande famiglia.



I Saggi, risorsa per la nostra comunità

Dal giorno dell'inaugurazione - il 13 aprile 2013 - ad oggi, il centro socio-aggregativo "I Saggi" è riuscito ad intraprendere un cammino ben più ampio e significativo di quello che i pochi anni trascorsi sembrerebbero aver reso possibile.

Ha dato risposte nuove alle richieste di aiuto dei cittadini "fragili", in un momento in cui i bisogni della comunità sono cresciuti e cambiati rispetto al passato, anche il più recente.

Queste risposte sono state ricercate, individuate e realizzate dalla nostra stessa comunità, che ha messo in campo un'importante azione di collaborazione e scambio di esperienze fra le istituzioni locali (Comune, Distretto Sanitario, Scuola), l'associazionismo del territorio (Le Contrade, Caritas, Solidarietà in rete e Arci) e uno splendido gruppo di 31 volontari. Un gruppo che è riuscito

da una parte a fare emergere la volontà di tanti nostri concittadini di mettersi al servizio della comunità, e dall'altra a dimostrare quanto sia fondamentale la condivisione delle capacità e competenze individuali.

Il mutuo aiuto è diventato una risorsa più grande della possibilità di realizzare attività socio-aggregative. I cittadini sono diventati protagonisti dell'offerta di servizi; un'offerta adeguata nel tempo ai bisogni manifestati dalla collettività.

Il carattere innovativo del Centro non è tanto e solo nella tipologia delle attività proposte, volte alla promozione della salute e dell'autonomia, quanto nella modalità con cui queste sono state concepite e realizzate: ovvero attraverso la valorizzazione della spinta proveniente sia dai volontari, che da chi frequenta il Centro stesso. L'ambiente

ha un'atmosfera del tutto familiare, che rende più agevole anche la fruizione delle iniziative di prevenzione a carattere prettamente sanitario.

È in questo contesto che nasce la suggestione di vedere il Centro come "Una Casa per la salute della Comunità".

Se sapremo continuare nella direzione intrapresa, nessuno ci toglierà la possibilità di fare diventare realtà questa suggestione. Mi auguro che la nostra comunità e l'Amministrazione Comunale, insieme, riescano nell'intento. Al momento, un grande ringraziamento va a tutti coloro che hanno contribuito alla crescita de *I Saggi* e un forte invito ai cittadini a venire a conoscere questo Centro, e a partecipare alle sue iniziative.

**Il Sindaco
Gianfranco Gozzoli**



Un momento dell'inaugurazione

Come è nato il Progetto

Nel 2008 l'Amministrazione precedente ha identificato la necessità di sviluppare un progetto di assistenza socio-sanitaria nel comune di San Cesario. Nel 2010 sono stati istituiti tre gruppi di lavoro che rappresentassero il Comune, l'Asl e le Associazioni di volontariato, per realizzare un progetto utile alla cittadinanza.

In un primo momento è stata individuata la necessità di creare uno spazio per le persone affette da disturbi cognitivi nella fase iniziale, e si è lavorato sulle modalità per gestire il progetto, con particolare attenzione alla struttura organizzativa, alla tipologia delle persone che potevano accedere e alle modalità aggregative.

Comune e AUSL si sono mossi per trovare i finanziamenti necessari a ristrutturare l'ex scuola materna, individuata come luogo adatto ad accogliere il Centro.

All'inizio del 2012 è stata avviata un'indagine conoscitiva per indagare i bisogni dei familiari, operatori sanitari e sociali, cittadini e volontari, per raccogliere pareri ed aspettative in merito a risorse attivate e attivabili e per indagare la disponibilità a prendere parte alle attività del Centro.

Le riflessioni emerse in questo contesto hanno portato ad una revisione della mission iniziale, che è stata ampliata e in parte rivista, e ad una caratterizzazione dell'offerta come frutto dell'integrazione fra sistema dei servizi socio-sanitari e del volontariato sociale.

Un Centro per tutti

Il Progetto nella sua forma attuale è rivolto alla comunità di San Cesario e a tutto il Distretto sanitario e in particolare:

- ai "giovani anziani" (55-75 anni) e "grandi anziani" (over 75) che possono trovare negli spazi del Centro o nelle attività proposte un'opportunità di socializzazione, informazione o crescita. In particolare i "giovani anziani" offrono il proprio tempo e competenze agli anziani più grandi, sia coloro che pur vivendo in famiglia hanno bisogno di un piccolo sostegno (non elevata necessità assistenziale) che coloro che vivono soli, e sono quindi a rischio solitudine ed emarginazione.
- alle famiglie e ai caregiver

che vivono situazioni di disagio, difficoltà, o semplicemente ricercano occasioni di confronto o informazione;

- alla cittadinanza nel suo complesso, che riconosce il Centro come uno spazio di approfondimento e informazione su alcuni temi, e come un luogo di socializzazione e condivisione.

Gli obiettivi del Progetto sono:

- **favorire lo scambio intergenerazionale;**
- **promuovere la salute di comunità;**
- **favorire e mantenere l'autonomia nelle diverse fasi della vita;**
- **supportare le famiglie con anziani fragili;**
- **valorizzare le risorse "nascoste" della comunità.**

Perché "I Saggi"?

Anche l'individuazione del nome e del logo della struttura è stata un'esperienza di partecipazione. È stato emesso un bando rivolto alle scuole ed alla popolazione dove è stato scelto il progetto vincitore "I SAGGI" proposto dall'architetto Alessandro Ferri. Il logo rappresenta due mani, una più grande (adulto/anziano) e una più piccola (bambino) che stringono lo stesso bastone, evocando la possibilità di un cammino comune e di reciproco sostegno.



Il Brand

Il Brand scelto sintetizza al meglio gli obiettivi del Centro:

NON È MAI TROPPO TARDI PER... STAR BENE

...per incontrarsi, confrontarsi, imparare, cambiare

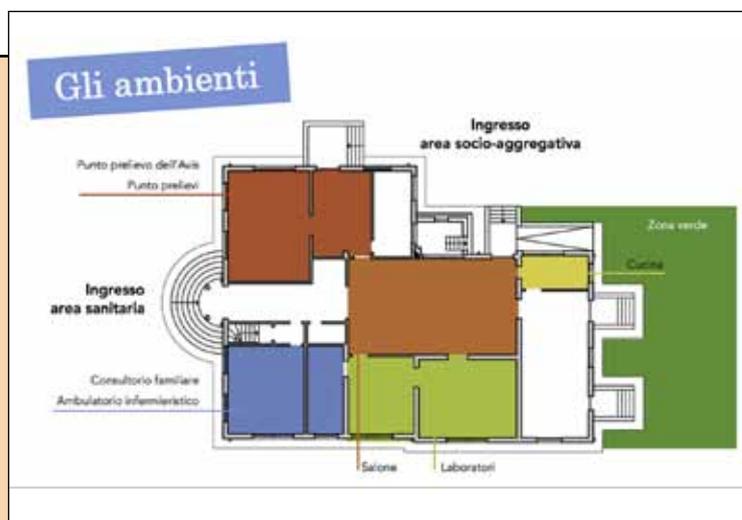


Sanità e sociale si incontrano

Ne *I Saggi* convergono sia servizi sanitari che il centro socio-aggregativo, frutto del Progetto di comunità.

Nella parte sanitaria sono presenti: il consultorio con ambulatorio ginecologico, ostetrico e per l'incontinenza urinaria; il punto prelievi attivo due volte alla settimana (martedì e giovedì); un medico di famiglia; la sede dell'AVIS. Per un maggior utilizzo gli spazi/ambulatorio sono usati da più servizi.

Nella parte del Centro socio-aggregativo si trovano: un'ampia sala per attività, laboratori e corsi; una sala adibita a segreteria ed incontri di piccoli gruppi; una sala per laboratori; la cucina per favorire convivialità e accoglienza.



Chi guida *I Saggi*

Il Comune è l'ente responsabile del Centro, ne ha voluto e supportato la creazione, ed oggi ne definisce le linee di indirizzo nell'ambito del Gruppo di progetto, che è presieduto dal Sindaco. La programmazione delle attività fa capo al Servizio alla Persona del Comune di San Cesario. L'Amministrazione si occupa delle utenze e della manutenzione.

Il Distretto Sanitario partecipa alla definizione delle linee di attività nell'ambito del Gruppo di progetto, garantendone l'integrazione con la programmazione locale dei Piani di Zona. Favorisce inoltre, mediante propri professionisti dipendenti (ostetriche ginecologo, psicologo, fisioterapista, medici esperti) e convenzionati (medici di famiglia) supporto ad attività di informazione e promozione della salute e di sani stili di vita.

Le associazioni di volontariato e promozione sociale (Le contrade, Solidarietà in Rete, CARITAS e ARCI), presenti fin dalle fasi iniziali della costruzione del Centro, ne supportano tutt'oggi l'attività, fornendo prestazioni e risorse negli ambiti in cui il Centro non può garantire piena autosufficienza, come specifiche attrezzature e competenze.

La scuola: L'Istituto Comprensivo Pacinotti collabora per la realizzazione dei progetti in cui sono coinvolti bambini e ragazzi.

Il Coordinatore delle attività dei volontari del Centro: Maria Borsari

I progetti

Il centro "I Saggi" ha un forte radicamento nella comunità di San Cesario: lavora in stretta connessione con il distretto Sanitario, le scuole, i commercianti, i medici di famiglia, la parrocchia, le associazioni ed i cittadini singoli.

L'elemento organizzativo che rende possibile ed efficaci tali collaborazioni è la **dimensione progettuale** di tutte le iniziative. Questo approccio consente la **programmazione di tutte le attività secondo linee condivise** in termini di finalità, obiettivi e modalità operative. La definizione esplicita di *progetto* consente inoltre di coinvolgere volontari ed esperti in modo appropriato, anche in relazione ai saperi/abilità e caratteristiche di ciascuno.

L'orientamento di tutte le azioni di promozione della salute richiede l'utilizzo di competenze e metodologie specifiche; queste sono garantite dalla collaborazione tra il Centro ed il Programma di Promozione della Salute (PPS) dell'AUSL di Modena, sia nella fase progettuale sia nella realizzazione di specifici strumenti. **Tutti i progetti sono coerenti alle missioni del Centro** ed adottava un metodologia partecipativa.

Nelle pagine che seguono sono illustrate sinteticamente tutte le attività (divise in laboratori, corsi e corsi/laboratori) in programma nel 2015/2016 nel Centro, che fanno riferimento a 7 progetti (ogni attività è rappresentata da un colore, che fa riferimento al progetto di cui fa parte):

- **Allenare la memoria in compagnia**
- **Cucinare tra passato e presente**
- **Mantenersi in forma**
- **Cosa sapere per mantenersi in "salute"**
- **Scrivere tra generazioni: "i saggi si raccontano"**
- **Cucire tra generazioni**
- **Dare servizi con il volontariato**

Nb: i laboratori sono tenuti dai volontari e non richiedono iscrizione, mentre i corsi, tenuti da professionisti, richiedono iscrizione e un contributo alle spese sostenute.

 Editore:
Comune di San Cesario
sul Panaro
Autorizz. Tribunale di Modena
n. 645 del 21/3/1980

Direttore responsabile: **Sara Zanoli**
In redazione: **Maria Borsari**

Grafica, impaginazione e stampa **Tipografia AZZI**
via Giardini Nord 63, Pavullo nel Frignano (MO)

Gestione spazi commerciali:
Tipografia AZZI - tel. 0536.20326 - e-mail: tipografia.azzi@gmail.com

**STAMPATO SU CARTA ECOLOGICA NON RICICLATA
NON CONTIENE ACIDI, CLORO E IMBIANCANTE OTTICO**

finito di stampare nel mese di ottobre 2015
I contributi firmati esprimono esclusivamente le opinioni dei
singoli autori e non della proprietà
e della direzione del giornale

TUTTE LE ATTIVITA'

La palestra delle memoria (laboratorio)

COS'E': La sperimentazione di questo laboratorio è iniziata prima dell'apertura de *I Saggi*, con l'obiettivo di **rallentare la velocità dell'invecchiamento cognitivo, migliorando il proprio benessere, l'autostima e, conseguentemente, la qualità di vita.** E' un pò come tornare a scuola.

Vengono proposti esercizi logico cognitivi molto semplici, per mantenere allenata la memoria. Sono preparati dagli stessi volontari referenti del laboratorio e cambiano ogni volta. I volontari tutor supportano i partecipanti in difficoltà aiutandoli nella realizzazione dell'esercizio. Vengono assegnati compiti a casa.

PER CHI: E' rivolto ai cittadini di tutte le età che hanno voglia di trascorrere due ore in compagnia, sia facendo gli esercizi che supportando chi ne ha bisogno.

QUANDO: Il laboratorio inizia a settembre e termina alla fine di luglio. Si svolge tutti i giovedì dalle 15.00 alle 17.00. Non è necessaria l'iscrizione e non serve segnalare l'assenza.

Il salotto del dialetto (laboratorio)

COS'E': E' un modo di stare assieme per le persone che vogliono parlare in dialetto, rievocando o raccontando eventi e aneddoti del passato o presente.

La volontaria referente prepara la traccia dell'incontro avvalendosi di letture di brani su argomenti specifici, che vengono arricchite dalla partecipazione attiva dei presenti, anche con canzoni popolari.

PER CHI: E' rivolto ai cittadini di tutte le età che hanno voglia di trascorrere due ore in leggerezza e allegria.

QUANDO: Da settembre a fine luglio. Tutti i venerdì dalle 15.00 alle 17.00. Non è necessaria l'iscrizione e non serve segnalare l'assenza.

Il teatro de *I Saggi* (corso/laboratorio)

COS'E': È un percorso nuovo che ha visto una prima sperimentazione nella primavera 2015. È un modo di **stare assieme divertendosi**, unendo persone di generazioni diverse. La dimensione teatrale sollecita la parte più creativa dell'individuo; facilita le relazioni, la comunicazione e il confronto, e sfrutta il gruppo come spazio di approfondimento, di affermazione di sé e della propria cultura ed identità. La finalità è realizzare uno spettacolo (spaccato della vita di comunità di San Cesario) da presentare alla festa annuale de *I Saggi*, l'ultima domenica di giugno.

Durante le prove, al fine di acquisire le competenze necessarie, verranno date nozioni di recitazione.

PER CHI: E' rivolto tutte le persone maggiorenni, che hanno voglia di mettersi in gioco recitando.

QUANDO: L'inizio delle prove è previsto per il 18 gennaio 2016, il termine entro la fine di giugno. Tutti i lunedì dalle 20.30 alle 22, presso *I Saggi*. Iscrizioni dai primi di novembre 2015.

A scuola di Burraco (laboratorio)

COS'E': Il gioco delle carte coinvolge le persone di tutte le età. Il Burraco è un gioco molto diffuso.

Nel laboratorio viene dato spazio alle persone a cui piace questo gioco e si offre l'opportunità di imparare a chi ancora non sa. Non viene organizzato come gara, ma come intrattenimento.

PER CHI: Possono accedere liberamente le persone di tutte le età. Si gioca in coppia in tavoli da 4, alternando le coppie in modo da far giocare anche persone nuove. Le regole del gioco vengono supportate da una volontaria referente esperta che affianca i nuovi e dà indicazione agli altri.

QUANDO: Da settembre fino a fine luglio. Tutti i martedì dalle 15.00 alle 17.00. Non è necessaria l'iscrizione e non serve segnalare l'assenza.

Corso di allenamento alla memoria

COS'E': L'allenamento della memoria consiste nella stimolazione di strategie e nell'apprendimento di tecniche per mantenere correttamente le funzioni mentali e relazionali con lo spazio, le cose e le persone che ci circondano.

PER CHI: E' rivolto a tutti coloro che abbiano superato i 55 anni di età e che desiderino saperne di più sulla memoria, conoscerla per mantenerla in forma e migliorarne l'efficienza.

QUANDO: Dal 2 febbraio a maggio 2016. Gli incontri saranno a cadenza quindicinale e si terranno il martedì mattina, dalle 9.30 alle 11, presso *I Saggi*. L'iscrizione deve essere fatta entro il 30 gennaio 2016.

TUTTE LE ATTIVITA'

Cuciniamo con le erbe (corso)

COS'E': La cucina tradizionale ci porta ad utilizzare poco le verdure e le erbe selvatiche. Il corso insegna a conoscere le erbe che in modo spontaneo crescono nella nostra campagna, ne approfondisce benefici e proprietà ed in particolare l'utilizzo in cucina, nell'ambito della promozione dei sani stili di vita.

Le zuppe che vengono proposte e preparate tengono conto delle stagioni per l'utilizzo di prodotti freschi. Alla fine dell'incontro si assaggia il risultato.

PER CHI: E' rivolto a tutte le persone che hanno voglia di imparare a cucinare zuppe con verdura di stagione.

QUANDO: Da ottobre a maggio. La frequenza è indicativamente di una volta al mese, al sabato mattina dalle 9.00 alle 11.30.

Alla fine del corso viene consegnato un ricettario delle zuppe realizzate durante il corso.

"lo anziano in movimento" (laboratorio/corso)

COS'E': È un modo di stare assieme, uscire di casa, avere un impegno settimanale importante per mantenere un adeguato benessere psico fisico.

Il laboratorio ha l'obiettivo di contenere il rischio di cadute accidentali negli anziani migliorando l'equilibrio, la postura, resistenza ed elasticità, ed è gestito in collaborazione con i fisioterapisti del Distretto di Castelfranco.

PER CHI: Il laboratorio è rivolto agli over 75 residenti a San Cesario e Castelfranco E.

QUANDO: Il corso inizia a metà settembre.

Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno per permettere l'inserimento di nuove persone a fronte di ritiri.

Si svolge tutti i mercoledì, ad eccezione del primo mercoledì del mese, da settembre a luglio. Si articola in due moduli di 60 minuti (15-16/16-17) con un massimo di 20 partecipanti ognuno. Ad ogni partecipante viene consegnato un calendario/guida per ripetere gli esercizi a casa.

Educazione alimentare tra passato e presente (laboratorio)

COS'E': Bambini ed anziani si confrontano sull'alimentazione. Gli obiettivi sono: apprendere le tradizioni culinarie del passato, imparare a realizzare una ricetta e dare ai ragazzi l'opportunità di conoscere le risorse del territorio, valorizzandone la cultura.

PER CHI: Al laboratorio partecipano sia i ragazzi delle classi seconde elementari, che sviluppano il progetto "Tra giochi e merende del passato", che i ragazzi delle quinte elementari con "Le feste di Natale dei nonni". Oltre a far rivivere virtualmente ai bambini come si trascorrevano le feste, viene organizzato un laboratorio per la realizzazione della sfoglia, dei tortellini e dei biscotti.

QUANDO: Il progetto rientra nella programmazione didattica. Il laboratorio si svolge tra settembre e aprile in 20 incontri, (5 per ogni bambino) al giovedì mattina dalle 9.00 alle 12.00. Alla fine di ogni ciclo (uno per le classi seconde ed uno per le classi quinte) viene organizzato un incontro con i genitori dove i ragazzi si esibiscono con canzoni e rappresentazioni.

lo donna in menopausa mi tengo in forma (corso)

COS'E': Si articola in una serie di incontri di ginnastica volti a rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico. L'obiettivo del corso è prevenire, ridurre o risolvere il problema dell'incontinenza urinaria da sforzo.

PER CHI: Alle donne che si stanno avvicinando o sono in menopausa e che hanno fatto o hanno intenzione di frequentare, entro l'anno, il corso sulla menopausa. Non serve prescrizione medica. Non vengono utilizzati attrezzi.

QUANDO: Il corso inizia ad ottobre e finisce a maggio. Al sabato con frequenza quindicinale. E' articolato in due corsi: dalle 8.30 alle 9.30 dalle 9.30 alle 10.30.

lo neo mamma mi tengo in forma (corso)

COS'E': E' un ciclo di incontri in cui si svolge una ginnastica specifica per rinforzare la muscolatura pelvica.

PER CHI: A tutte le neo-mamme che hanno partorito da almeno 4 mesi, ed in particolare è consigliato per chi ha avuto un parto difficile, particolarmente lungo o brevissimo, o la nascita di un bimbo grosso.

QUANDO: 3 mini corsi di 5 incontri: ottobre-dicembre; gennaio-marzo; marzo-maggio. Le lezioni si svolgono di sabato mattina ogni 15 gg. Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno.

TUTTE LE ATTIVITA'

I mercoledì della salute

(laboratorio)

COS'E': La collaborazione tra il centro *I Saggi*, il Distretto sanitario ed i Medici di famiglia ha permesso di programmare incontri pubblici su argomenti scelti da volontari e cittadini. L'obiettivo è acquisire maggiori informazioni su sani stili di vita e trovare risposte alle tante domande che ci si pone di fronte ad un problema di salute.

Gli incontri vengono tenuti da professionisti esperti dell'argomento.

PER CHI: E' rivolto ai cittadini di ogni età che sono interessati all'argomento proposto. Quest'anno si è cercato di approfondire i temi trattati organizzando più incontri sullo stesso argomento, analizzato da punti di vista diversi.

QUANDO: Gli incontri si svolgono ogni primo mercoledì del mese, da ottobre a giugno dalle 15.00 alle 16.30.

Gli incontri sono aperti a tutti e non è necessaria l'iscrizione.

Io donna in menopausa

(corso)

COS'E': La menopausa non è una malattia, ma una delle tante espressioni della femminilità della donna. Può essere vissuta come un'opportunità per recuperare, reinventare il proprio ruolo in famiglia e nella società, coltivare interessi ed amare di più sé stessi ed il proprio corpo.

Il corso ha l'obiettivo di informare e dare consigli, per affrontare con tranquillità questo passaggio. È tenuto da professionisti del consultorio.

PER CHI: E' rivolto a tutte le donne che hanno voglia di confrontarsi sulla menopausa e migliorare le proprie conoscenze.

QUANDO: Il corso nel 2016 è alla sua 4ª edizione. Inizia nel mese di marzo e finisce a maggio. Si alternano lezioni teoriche con lezioni di ginnastica con frequenza settimanale/quindicinale. Le preiscrizioni si raccolgono tutto l'anno. L'iscrizione, o la conferma della stessa, è prevista nel mese di febbraio.

Imparo a scrivere la mia storia

(corso/laboratorio)

COS'E': Ognuno di noi è una storia, ma pochissimi sono coloro che la raccontano. Il timore di non essere in grado, la convinzione di non avere nulla di rilevante da narrare, fanno sì che pezzi importanti di esperienze vissute vadano persi. Conoscere la scrittura autobiografica può aiutarci a recuperare questi frammenti di vita, ed acquisire la consapevolezza che proprio il nostro "essere unici" è un valore per la comunità.

PER CHI: A tutte le persone, uomini e donne, che hanno voglia di acquisire le modalità per riflettere sulla propria storia.

QUANDO: Il corso si svolge tra aprile e maggio. Al venerdì mattina, dalle 9.00 alle 11.30, con frequenza settimanale, per 6 incontri. Le pre-iscrizioni si raccolgono tutto l'anno, ma l'iscrizione o la conferma della stessa è prevista nel mese di marzo.

Scambiamoci le nostre storie

(corso/laboratorio)

COS'E': E' un laboratorio in cui adulti e ragazzi possono sperimentare una modalità d'incontro-confronto sulla scrittura di sé, al fine di favorire la conoscenza non superficiale tra persone di diversa generazione e tra i ragazzi stessi; promuovendo negli studenti una migliore capacità di espressione orale e scritta.

PER CHI: Il corso è per insegnanti e volontari. Il laboratorio, per quest'anno in forma sperimentale, è rivolto ai ragazzi della scuola secondaria di primo grado.

QUANDO: Il corso di formazione per gli insegnanti e volontari si svolge nel mese di novembre.

Il laboratorio sperimentale con i ragazzi si svolgerà a marzo 2016 e prevede tre incontri di due ore per ogni classe coinvolta.

La tombola (laboratorio)

COS'E': È un piacevole modo di stare assieme. Vengono coinvolti attivamente tutti i partecipanti, anche chi ha qualche difficoltà di udito o vista, che può contare sui volontari per il riconoscimento dei numeri.

PER CHI: A tutte le persone a cui piace questo gioco, in particolare ai grandi anziani.

QUANDO: Da settembre e alla fine di luglio. Tutti i lunedì dalle 15.00 alle 17.00. Il laboratorio è di libero accesso, non è necessaria l'iscrizione e non serve segnalare l'assenza.

TUTTE LE ATTIVITA'

Laboratorio di cucito

COS'E': Il saper cucire è parte della storia delle donne del nostro territorio ed è un modo di stare assieme.

Nel laboratorio viene ricreato uno spazio per permettere a chi in passato ha acquisito questa abilità di continuare, realizzando oggetti per la collettività in allegria: es. borse per la spesa; bambole di stoffa; grembiuli per le associazioni del paese. Viene utilizzato solo materiale di riciclo, come pezzi di stoffa, jeans dismessi etc., che in molti casi portano i cittadini stessi.

Le macchine da cucire sono state regalate da ex gruppiste e la manutenzione viene fatta dai volontari.

PER CHI: E' rivolto a tutte le persone, in particolare donne che vogliono cucire a macchina, ricamare o hanno interesse ad imparare.

QUANDO: Da settembre alla fine di luglio. Si svolge tutti i venerdì 15.00 alle 17.00. Non è necessaria l'iscrizione e non serve segnalare l'assenza.

I volontari accompagnano gli anziani al centro *I Saggi* (new)

COS'E': Molti anziani non riescono a partecipare ai laboratori pomeridiani per difficoltà nel raggiungere il Centro. Il problema in alcuni casi è la distanza dall'abitazione, in altri le condizioni climatiche. L'obiettivo del progetto è creare un gruppo di volontari di riferimento per il trasporto, che permetta all'anziano del capoluogo e delle frazioni di raggiungere il Centro e rientrare a casa.

PER CHI: Anziani autonomi con lievi difficoltà di deambulazione nei percorsi esterni, o con problemi ad uscire di casa in presenza di condizioni climatiche avverse. Le persone con maggiori difficoltà di deambulazione, o lievi disturbi cognitivi, devono essere accompagnate da familiare o badante.

QUANDO: Il servizio di trasporto con i volontari inizia entro il mese di novembre 2015. Le giornate in cui erogare il servizio potrebbero essere il lunedì per la tombola, mercoledì per la ginnastica/salute e giovedì per la palestra della memoria.

E' in corso la creazione del gruppo di volontari che si occuperanno del trasporto, con l'auto del Comune.

Per informazioni è possibile rivolgersi al Centro telefonando o scrivendo una mail.

Verrà messo a disposizione un cellulare il cui numero sarà disponibile dall'avvio del servizio.

Donne di diverse generazioni s'incontrano per intrecciare fili e storie (laboratorio)

COS'E': Parte delle donne che partecipano al laboratorio del cucito si ritrovano con giovani mamme, per costruire assieme prodotti che poi vengono utilizzati nelle feste della scuola d'infanzia e del nido. A fronte dell'interesse di un gruppo di mamme si sono fatti incontri con volontarie esperte per imparare a ricamare e fare applicazioni in stoffa.

PER CHI: A giovani donne che hanno voglia di trascorrere tempo assieme, per realizzare prodotti di cucito per le scuole. L'esperienza potrebbe essere rivolta anche alle mamme della scuola primaria.

QUANDO: Inizia alla metà di settembre fino a maggio. Tutti i martedì sera dalle 20 alle 22. Per i laboratori non sono necessarie le iscrizioni.

Mamme amiche per l'allattamento (new)

COS'E': Un gruppo di mamme ha evidenziato la difficoltà che si incontrano nel primo mese di vita del proprio figlio per allattarlo al seno. Soprattutto quando il contesto familiare è ridotto. I servizi, pur presenti, non possono rispondere in modo continuativo e capillare. L'obiettivo è creare un gruppo di mamme motivate e formate che possano essere di supporto alle neo mamme nel primo mese di vita del proprio piccolo.

PER CHI: A mamme che hanno voglia di dedicare tempo in forma organizzata ad altre mamme. I docenti del corso potranno essere professionisti del consultorio e del territorio.

QUANDO: La sperimentazione potrebbe iniziare nei primi mesi del 2016. Per l'attivazione vanno individuate almeno 10 mamme.

Referti esami e attivazione FSE

COS'E': Presso il Centro si possono ritirare i referti degli esami effettuati presso il punto prelievi di San Cesario (servono il codice referto o le credenziali). E' possibile anche ottenere le credenziali di accesso per il Fascicolo Sanitario Elettronico, che comprende tutta la storia clinica personale.

PER CHI: Per chi non ha o non usa il pc a casa.

QUANDO: Il martedì e il giovedì dalle 15 alle 17.

Chi organizza le attività: i volontari

Il Gruppo di gestione, formato da **31 volontari**, organizza le attività del Centro e realizza, con programmi e attività, quanto condiviso dal Gruppo di progetto. Si tratta di volontari singoli "non strutturati", cioè non inseriti in un'associazione specifica per lo scopo.

Le attività del Centro sono articolate in laboratori e corsi, ognuno con un volontario responsabile e volontari tutor. Ogni gruppo gestisce l'attività per tutto l'anno; a cadenza settimanale per i laboratori, e periodica per i corsi.

Questa modalità ha permesso ai singoli cittadini di **diventare volontari partendo dalle competenze, peculiarità e attitudini personali**. Tale impostazione è stata condivisa fin dalle prime fasi di costruzione del Centro ed ha permesso di: **facilitare l'adesione** di persone non abitualmente coinvolte dal circuito del volontariato; **valorizzare competenze** individuali come risorsa per rispondere a specifici bisogni; **rendere evidente il contributo** del singolo alla comunità; **responsabilizzare** il singolo volontario nelle diverse attività; non creare una associazione dei volontari altra rispetto alla comunità dei cittadini.

La gestione del Centro si avvicina ad **un modello di leadership diffusa o partecipata**, ovvero un gruppo di persone che condivide degli scopi e ha la capacità di lavorare assieme alla ricerca di soluzioni ai problemi, con un volontario che fa da figura guida (Coordinatore) delle attività del centro.

Il coordinatore ha il ruolo di connessione dei due gruppi: il Gruppo di progetto, espressione della leadership delle istituzioni, e il Gruppo di gestione, che è la sede in cui si attua il coordinamento operativo e si sviluppano le dinamiche di coinvolgimento, ideazione e traino che danno forma alle attività del Centro.

La realizzazione di questo avviene con incontri dei gruppi legati ai laboratori/corsi e l'incontro del Gruppo di gestione (composto da responsabili e tutor), una volta al mese.



I volontari si raccontano

"Il contatto stretto con le persone che hanno bisogno è molto gratificante. Ho capito che alle persone non trasmetti solo le cose che ti piacciono, e le attività per le quali sei maggiormente predisposto, ma soprattutto trasmetti loro l'entusiasmo con cui porti avanti i progetti".

Marisa

"Sono volontaria del Centro dalla primavera del 2013. Nel tempo ho preso l'abitudine di frequentarlo quasi tutti i giorni. Sono di sostegno ai grandi anziani più bisognosi, ma al venerdì vado solo per il piacere di svolgere un'attività che mi stimola, e che mi permette di stare a contatto con persone che condividono questo mio interesse. Si è creato un buon gruppo di volontari: ognuno ha un compito che svolge in collaborazione con altri, rendendo lo sviluppo dei progetti meno faticoso, o addirittura piacevole".

Antonella

"Mi sono avvicinata ai "Saggi" due anni fa, quasi per caso, per partecipare al corso sulla menopausa. Me lo aveva raccomandato l'ostetrica di Castelfranco, poiché tenuto da esperti molto competenti e organizzato dal Centro di San Cesario. E' stato così che, con mia sorpresa, ho scoperto un ambiente luminoso e accogliente. In seguito ho frequentato anche il corso sulla memoria che, come l'altro, mi è servito molto. Frequentandolo ho potuto incontrare persone, molto più anziane di me, che mi hanno colpito per l'impegno con cui affrontavano l'attività. Da allora sono diventata una volontaria proprio nel laboratorio della "Palestra della memoria" e mi piace molto il rapporto che si è instaurato tra noi tutor e i "grandi anziani": ci trattano come persone di famiglia, ci sono affezionati e ogni volta ci ringraziano per la pazienza dimostrata. Personalmente penso che dovrei essere io a ringraziarli perchè, da quando frequento il Centro, mi sento arricchita dalla saggezza e dal calore umano che queste persone sanno esprimere".

Carmen



Il Centro è aperto tutti i pomeriggi dalle 14.30 alle 17.30. Le attività a libero accesso si svolgono dalle 15 alle 17.

Per informazioni:

I Saggi, Corso Libertà 100/102

tel: 059-930660

isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it

I Saggi, salute per la comunità

E' oggi ormai riconosciuto da tutti il ruolo fondamentale che ha la promozione della salute. Con questo concetto si esprime il processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sul proprio stato di benessere, e di migliorarlo. Non si tratta solo di fare attenzione alle malattie e alla loro cura, ma di allargare la prospettiva a diversi aspetti della propria vita. Ognuno di noi sa, per esperienza personale, che sono tanti i fattori che influenzano la propria salute, proteggendola o al contrario peggiorandola.

Il centro socio aggregativo "I Saggi" rappresenta per la comunità di S. Cesario e per l'intero territorio distrettuale un "elemento protettivo" del benessere individuale e collettivo, fornendo un ambiente accogliente, un accesso alle informazioni e competenze necessarie per compiere scelte consapevoli sulla propria salute.

Nessuno all'interno del Centro è passivo, ed è questo l'elemento vincente: essere in grado di identificare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, di modificare l'ambiente o di adattarvi, migliora l'intero stato psico-fisico dell'individuo.

Il Centro è anche il luogo che facilita l'accesso ai servizi più specificatamente sanitari, attraverso una porta che "apre verso", anziché separare e chiudere. Questo accade sia realmente, grazie alla contiguità con alcuni servizi che hanno lì la loro sede, che metaforicamente: ogni "donna e uomo saggio" vengono messi in grado di fruire responsabilmente dei servizi che il nostro territorio offre ai cittadini.

Con le attività di prevenzione e promozione della salute che lo caratterizzano, **il Centro diventa parte integrante e complementare dei servizi sanitari e socio-sanitari** rivolti alle necessità delle persone con malattia cronica, e non solo.

Antonella Dallari,
Direttore Distretto sanitario di Castelfranco

Una risposta nuova

Uno dei principali problemi della terza età e del periodo che segue il ritiro dal lavoro è la solitudine. L'isolamento sociale riguarda non solo la perdita dei contatti coi colleghi, ma spesso anche la perdita di relazioni importanti dentro la famiglia: figli cresciuti; la perdita del compagno; a volte si deve accudire da soli genitori molto anziani. La conseguenza di questo è spesso la depressione più o meno grave, spesso larvata, con comparsa di sintomi fisici aspecifici, ulteriore ritiro sociale, perdita di interessi e di autonomia. **Non abbiamo farmaci per la solitudine**, e allora il consiglio che si dà in questi casi è generico: "vada in compagnia, esca, cammini, faccia attività fisica, coltivi interessi", ma poi la domanda che ci si pone come medico è "dove posso indirizzare le persone perchè siano accolte e integrate?" Le possibilità che si sono aperte con il centro *I Saggi* rispondono in modo puntuale a questo bisogno. Adesso posso dire "vada presso il Centro, che troverà il modo di occupare il tempo e soprattutto uno spazio per partecipare".

A distanza di tempo dall'apertura, i racconti delle persone che vivono *I Saggi* danno la sensazione che le persone abbiano recuperato un po' di benessere e il senso di qualcosa che li accomuna, che può diventare un'eredità da trasmettere.

Maria Grazia Bonesi,
Medico di famiglia



Il lavoro con la scuola Verdi

L'esperienza di collaborazione tra il Centro Socio aggregativo I Saggi e la scuola primaria Verdi è cominciata nel 2013-2014 in forma sperimentale, con le quinte, affrontando il tema delle tradizioni natalizie dei nonni. Il clima di festa di quei tempi è stato proposto ai ragazzi con narrazioni e zirudelle, e con la preparazione dei cibi tipici. Nell'anno scolastico 2014-2015 le proposte di collaborazione si sono ampliate: le quinte hanno ripercorso con i volontari del Centro l'attività dell'anno precedente, focalizzando l'attenzione sull'uso dell'uovo nella tradizione culinaria e culturale locale, mentre le seconde hanno scoperto giochi e merende dei nonni. L'anno scolastico 2015-2016 vedrà il consolidamento di queste progettazioni.

Fin dagli inizi dell'esperienza, i volontari hanno riservato una affettuosa accoglienza ad un gruppo di ragazzi di-

sabili dedicando loro un laboratorio di preparazione di merende per i compagni.

Il valore didattico dell'esperienza: Il nucleo fondante di ogni ciclo laboratoriale è l'incontro-scambio generazionale tra "nonni" e bambini attraverso la narrazione: narrazione come affabulazione sapiente di storie o filastrocche; come racconto di sé, delle proprie esperienze e dei ricordi; come trasmissione verbale del saper fare. Il laboratorio, come metodo didattico, offre l'opportunità di apprendere attraverso l'azione concreta, nel confronto costante tra adulto e bambino.

Alla fine di ogni laboratorio c'è stato un momento comunicativo con le famiglie coinvolte, per offrire loro una riflessione-narrazione dell'esperienza vissuta.

Offrire occasioni di dialogo intergenerazionale può dar vita, nella quotidianità, ad una vera comunità educante.

Angela Borghi
Per i docenti della scuola primaria Verdi

Uno studio sociologico

Due anni dopo la nascita de *I Saggi* come centro sperimentale e in continua evoluzione, i protagonisti del suo sviluppo hanno sentito il bisogno di fermarsi a riflettere sull'enorme mole di attività realizzate, e sul valore del Centro stesso per San Cesario, attraverso un'analisi scientifica che ne fissasse i punti salienti, e che ne consentisse la replicabilità in altri contesti. Quest'analisi è stata svolta da un sociologo, che attraverso specifici Focus Group con tutti i soggetti coinvolti (da quelli istituzionali ai singoli volontari) e la raccolta di oltre 400 questionari distribuiti alla cittadinanza, è riuscito a cogliere e definire gli aspetti caratteristici del Centro:

- 1) Il processo di costruzione: si tratta di un processo fluido, in continuo divenire, nel quale le attività proposte si sono adattate gradualmente ai bisogni che la comunità ha manifestato. Il tutto è avvenuto valorizzando la spinta proveniente dai volontari.
- 2) Il prodotto: di solito in ambito sanitario il prodotto è una prestazione, mentre nel Centro "fruitore" e "organizzatore" si avvicinano, al punto di mescolarsi. L'esperienza diventa un prodotto proprio. Il Centro è eterogeneo, e le attività offerte coprono una vasta gamma, che va dal sanitario al sociale, fino al ludico-ricreativo. Importante è la funzione di socializzazione.
- 3) L'esito: Uno dei risultati dell'esistenza del Centro è l'accrescimento della coesione sociale e una riduzione della solitudine. Anche i volontari vengono gratificati dalle attività che svolgono.
- 4) L'impatto sull'intero paese: Il Centro è divenuto un nodo della rete dei servizi territoriali e un punto di riferimento per il volontariato e per la comunità, avvicinando i servizi alla cittadinanza e i diversi servizi tra loro.

Gli elementi per la replicabilità:

- **Uscire dai confini** del destinatario tradizionale di servizi. Moltiplicare il target. Uscire dai confini del prodotto sanitario, moltiplicando gli strati di azione. Infine, uscire dal perimetro dei decisori "classici" per arrivare ad una gradazione di attori coinvolti, che arriva fino ai cittadini.
- **Avvicinamento, non solo fisico, tra sociale e sanitario.** Il sociale amplia e integra le competenze sanitarie. Si crea benessere e si fanno risparmiare le istituzioni.
- **Mantenere le nuove forme di vita sociale create**, così che riescano a sostenere la complessa organizzazione necessaria a portare avanti il Centro. Il gruppo dei volontari nei due anni di vita de *I Saggi* ha saputo generare sempre nuovi progetti, acquisendo vere e proprie capacità di management.
- **Una figura con grandi doti di leadership**, carismatica e dotata della capacità di coinvolgere le persone, oltre che della capacità di tessere relazioni tra gli attori coinvolti.

Riflessioni conclusive

Ricompone tanti target in un unico luogo facendoli interagire tra loro significa ricomporre la comunità. E' questo il tratto distintivo di **un'esperienza davvero unica nel panorama nazionale** (tanto che ormai riceve visite da molti regioni italiane). E tutto questo vede accrescere continuamente il numero di volontari e utenti, anche grazie ad una grande capacità di interazione col territorio, ma vede anche l'erogazione di un vero e proprio servizio che, se gestito da operatori retribuiti, costerebbe un patrimonio e che, se venisse condotto da professionisti, non potrebbe essere lo stesso servizio.

Gino Mazzoli,
Psico-sociologo,
esperto di welfare e processi partecipativi



Cosa succede a *I Saggi*

Lunedì	mattina: Corso preparazione nascita pomeriggio: Tombola sera: Corso teatro
Martedì	mattina: Corso allenamento memoria pomeriggio: Scuola di Burraco sera: Cucito con le mamme
Mercoledì	mattina: Corso preparazione nascita pomeriggio: Ginnastica/Salute sera: Corso menopausa
Giovedì	mattina: Educazione alimentare bimbi pomeriggio: Palestra della memoria sera: chiuso
Venerdì	mattina: Corso di autobiografia pomeriggio: Lab. cucito/Lab. dialetto sera: chiuso
Sabato	mattina: Ginnastica pelvica/cucinare le erbe
Domenica:	chiuso

tipografia AZZI

via Giardini Nord, 63 - Pavullo nel Frignano
tel. 0536.20326 - e-mail: tipografia.azzi@gmail.com

progettazione grafica
stampa offset
stampa digitale
confezione
distribuzione
raccolta pubblicitaria

Stampati commerciali:

biglietti da visita
ricevute fiscali
comande per ristoranti - ddt
fatture - buste - carta intestata
blocchi - carpette - listini...

Stampati pubblicitari: brochure
opuscoli - depliant - volantini - locandine
manifesti - poster grandi formati
banner in pvc - poster in forex
planning - calendari...

Stampati editoriali: giornali
libri - volumi - cataloghi d'arte...

**Stampati certificati
per uso alimentare
Partecipazioni nozze**