



Non è mai troppo tardi per... star bene

per incontrarsi, confrontarsi
imparare, cambiare

PROGRAMMA
SETTEMBRE 2023 - LUGLIO 2024

QUADERNO DELLE ATTIVITA' DEL CENTRO "I SAGGI"





Comune di San Cesario s/P



Per informazioni e iscrizioni:
da lunedì a venerdì
dalle 15 alle 17 presso
il Centro

I SAGGI

aperto dall'11 settembre 2023
al 26 luglio 2024



C.so Libertà, 100/102
41018 San Cesario sul Panaro (MO)
Telefono 059.930660
isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it

INDICE

Lettera del Sindaco	4
I Saggi si presentano	5
Sintesi generale delle attività	6
Attiva-Mente	9
Curare la memoria	10
Mantenere attiva la memoria	11
Assaggi di libri	12
Io donna in menopausa	14
Internet a I Saggi	16
Imparo a scrivere la mia storia	18
Biografi di comunità	19
Visitare, scoprire, conoscere	20
Un neonato in famiglia	22
A tavola con nonni e i bambini	23
IO anziano in movimento	24
IO anziano in movimento (S. Anna)	25
Laboratori della settimana	26
Attività segreteria del Centro I Saggi	30

Cari cittadini,

anche quest'anno torna puntuale l'appuntamento con la programmazione delle attività del centro "I Saggi", rivolta alla comunità di San Cesario e ai suoi cittadini. E si tratta di un appuntamento molto importante, perché festeggiamo proprio quest'anno i 10 ANNI DI ATTIVITÀ de "I Saggi": un traguardo molto importante per questo progetto, che ha saputo piano piano ritagliarsi uno spazio fondamentale all'interno della comunità.

Negli ultimi anni, infatti, il centro è cresciuto molto, diventando un punto di riferimento per San Cesario; pur rivolgendosi in via prioritaria ai cittadini del nostro Comune, il centro ha saputo aprirsi anche al di fuori del nostro territorio, riuscendo ad accogliere anche cittadini dei Comuni limitrofi. È il segno del valore e della qualità del centro "I Saggi" e dell'importanza che riveste per le famiglie.

Dopo i difficili anni della pandemia, le attività hanno ripreso la loro organizzazione tradizionale; questo ha permesso di elaborare un'offerta ricca e varia di corsi, laboratori e altre attività, rivolte in modo particolare agli anziani ma in realtà a tutte le fasce di età.

Come ogni anno il mio invito è quello di venire a scoprire "I Saggi". Non solo per frequentare lo spazio, ma anche per toccare con mano l'atmosfera tutta particolare che si è creata attorno a questo progetto. Se tutto questo è possibile, se l'offerta può dirsi ricca e varia, lo si deve come ogni anno al costante impegno dei volontari, che sono la vera anima de "I Saggi" e che ogni giorno si prendono cura dei nostri grandi anziani, offrendo un ambiente piacevole e stimolante, con l'obiettivo di mantenere attiva la comunità e lavorare per il benessere dei cittadini.

Per questo grande impegno, per un obiettivo così importante, come ogni anno voglio rivolgere ai volontari del centro "I Saggi" il mio ringraziamento più grande, a nome di tutta l'Amministrazione Comunale.

Buon lavoro e arrivederci a "I Saggi"

Il Sindaco

Francesco Zuffi

I Saggi si presentano...

Il Comune di San Cesario è l'ente responsabile del Centro I Saggi, ne ha voluto la realizzazione, ed oggi ne supporta e ne definisce le linee di indirizzo nell'ambito del gruppo di progetto che è presieduto dal Sindaco.

Modello di gestione

La macro progettazione è in capo alla *cabina di regia* composta da: rappresentanti del Comune di San Cesario, coordinatore dei volontari delle attività del centro, Distretto Sanitario, associazioni di volontariato, Istituto Comprensivo Pacinotti.

Un *Gruppo di volontari referenti* delle diverse attività, con incontri periodici, si occupa della organizzazione dei laboratori e dei corsi.

Ogni attività ha un volontario referente e dei tutor che permettono il mantenimento dell'apertura del centro tutto l'anno ad esclusione del mese di agosto.

La *Figura Guida*, coordinatrice delle attività, svolge un ruolo di aggancio, attivazione e manutenzione della rete, cura i singoli rapporti e svolge una funzione di integrazione /facilitazione tra le varie componenti.

Il modello di gestione permette a tutti i volontari di condividere finalità e modalità di lavoro, valorizzare le proprie competenze, ricercare costantemente connessioni tra le diverse iniziative del territorio, generare apprendimenti e migliorare le attività, grazie a cicli ripetuti di verifica, riprogettazione e formazione.

Punti di forza de I Saggi

Il progetto del Centro è alimentato da tutta la comunità e sostiene tutti, non solo i soggetti "fragili";

ha una struttura organizzativa metodologicamente forte che alleggerisce l'essere volontario e garantisce apprendimento, contaminazione e diversificazione delle attività;

rigenera reti sociali;

favorisce il protagonismo dei volontari.



Il Centro I Saggi

si connota come progetto di comunità: un luogo dove facilitare il passaggio di normali processi del ciclo della vita.

Gli obiettivi del progetto sono:

- facilitare e mantenere l'autonomia nelle diverse fasi della vita;
- favorire percorsi per mantenere attiva la memoria;
- favorire la salute di comunità con incontri sul benessere e sani stili di vita;
- valorizzare le risorse "nascoste" della comunità;

Descrizione generale delle attività

Laboratori

I laboratori offrono ai grandi anziani di San Cesario e, compatibilmente con lo spazio, anche residenti dei comuni limitrofi, l'opportunità di trascorrere i pomeriggi in compagnia svolgendo attività semplici e stimolanti. Sono condotti da volontari formati che, come tutor, favoriscono la partecipazione attiva anche delle persone con qualche difficoltà. Si tengono tutti i pomeriggi, da settembre a luglio e sono diversi tutti i giorni.

Corsi

I corsi richiedono l'iscrizione, in alcuni un contributo per le spese del docente-esperto e sono rivolti ai cittadini residenti nel Distretto Sanitario di Castelfranco Emilia con la precedenza a quelli del Comune di San Cesario sul Panaro. I corsi si propongono l'obiettivo di favorire il benessere delle persone e mantenere attiva la memoria.

Alcuni corsi sono strutturati per favorire le competenze per diventare volontari dei laboratori o di progetti specifici, promossi dal centro, come ad esempio: divenire biografi di comunità o tutor delle palestre della memoria.

Alcuni corsi vengono organizzati in collaborazione con Associazioni presenti nel Comune di San Cesario e con il Distretto Sanitario.



Progetti

I progetti sono gratuiti, vengono programmati e realizzati in collaborazione con enti/cooperative/associazioni. Sono tenuti da volontari formati sulle specifiche attività e sono rivolti a bambini, ragazzi ed adulti. Sono finalizzati all'integrazione tra generazioni, alla conoscenza del territorio e all'inserimento nella comunità.

Incontri ed eventi

Si tengono incontri e si organizzano eventi per informare la popolazione su temi specifici, relativi alla salute e al benessere. Si realizzano in collaborazione con liberi professionisti, distretto sanitario e associazioni, in giorni ed orari che favoriscano la partecipazione della cittadinanza. Sono gratuiti.

Servizi di supporto alla cittadinanza

Sono servizi che i volontari (giovani anziani con formazione specifica) propongono ai cittadini per favorire competenze all'utilizzo del computer o a prestazioni specifiche come accedere allo SPID e CIE, facilitando i nuovi accessi informatici ai servizi della pubblica amministrazione.

La sede

Tutte le attività proposte si svolgono di norma nella struttura che ospita la sede de I Saggi collocata al centro del paese, è facilmente raggiungibile e comprende anche l'area riservata ad ambulatori e spazi sanitari. Per le modalità organizzative e le tipologie dell'arredo, i locali sono fruibili da attività e da professionisti diversi.

La convivenza tra i volontari del Centro ed il personale sanitario è il vero valore aggiunto della struttura.

Modalità per iscrizioni ed informazioni

Tutte le attività sono di libero accesso, non serve nessuna segnalazione o richiesta sanitaria o sociale.

È possibile telefonare al n. 059 930660 (da settembre a luglio) dal lunedì al venerdì dalle 15.00 alle 17.00, oppure inviare e-mail: isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it

Maria Borsari, coordinatrice volontaria attività Centro I Saggi

I Saggi: laboratorio di comunità per l'invecchiamento attivo

L'esperienza maturata nel corso di dieci anni di attività consente di affermare che il centro I Saggi non è un centro diurno per anziani e non è neppure un centro gestito da un'associazione per fornire risposte alla popolazione anziana.

Ma quale definizione allora dare?

A tal scopo si è cercato di delineare l'identità specifica del Centro e definire quale spazio occupi nella comunità di San Cesario tramite un progetto di lavoro realizzato nel periodo gennaio-giugno 2023.

Il focus del Centro è rivolto a chi supera i 65 anni di età e ha come tratto distintivo il prendersi cura dell'invecchiamento vivendolo come una fase naturale della vita delle persone.

La solitudine e il sentimento di esclusione da un mondo che cambia rapidamente costituiscono quel nucleo di necessità che nel Centro possono trovare ascolto.

Il nominare queste esigenze fa acquisire loro una concreta dimensione comunitaria.

I Saggi costituiscono quella componente organizzata della comunità che sa prendersi cura di sé. I problemi e le necessità che sorgono nell'invecchiamento sono affrontabili, si possono dichiarare e riconoscere. Nel Centro sono organizzate attività che rispondono a queste esigenze.

il progetto verrà presentato:

Sabato 16 settembre 2023 - ore 9,00
presso Villa Boschetti

Saranno presenti:

- Francesco Zuffi – Sindaco di San Cesario sul Panaro
- Dott. Andrea Fabbo – Responsabile dell'Unità Operativa Complessa Disturbi Cognitivi e Demenze della AUSL di Modena
- Dott.ssa Nicoli Maria Augusta – Coordinatrice del progetto
- Dott.ssa Cristina Maccaferri – Direttrice del Distretto Sanitario di Castelfranco Emilia



Attiva-Mente

Il decadimento cognitivo e la demenza sono stati riconosciuti nel 2012 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità una "priorità di salute pubblica" e sono correlati all'età. Ad oggi non sono disponibili terapie in grado di modificare i complessi meccanismi patogenetici dei disturbi cognitivi, per cui è in aumento l'attenzione sulle azioni in grado di prevenirne o ritardarne l'insorgenza. È noto che alcuni fattori di rischio di demenza, come l'isolamento sociale e l'inattività cognitiva, sono legati allo stile di vita e dunque sono potenzialmente modificabili. La riserva cognitiva è una risorsa individuale che può essere potenziata dalle esperienze della vita che avvengono durante tutto l'arco della vita stessa. Per questi motivi è ampiamente riconosciuta l'importanza di impegnarsi, anche nelle fasi avanzate della vita, in attività cognitivamente stimolanti, come i training cognitivi, attività strutturate in grado di potenziare il funzionamento delle funzioni cognitive, allo stesso modo in cui la forza muscolare viene mantenuta dall'allenamento fisico. Se a tutto questo uniamo il fatto di poterlo fare in gruppo otteniamo anche i benefici che la frequentazione degli spazi della comunità ci può dare riducendo i momenti di isolamento e di ansia o depressione.

Per questo motivo abbiamo organizzato alcune iniziative volte ad approfondire il fenomeno memoria e ad illustrare le possibilità concrete di porsi **ATTIVA-MENTE** di fronte al decadimento cognitivo.

"Invecchiamento: Cambiamenti ed opportunità"

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI:

Mercoledì 8 maggio 2024 - ore 20,30

"Sani stili di vita e resilienza nei giovani anziani"

Mercoledì 22 maggio 2024 - ore 20,30

"Attiviamoci! Manteniamo la mente allenata"



Corso
interattivo

allenare, la memoria

Allenare le capacità mentali migliora il proprio benessere, la propria autostima e, conseguentemente, la qualità della vita in quanto rallenta la velocità dell'invecchiamento cerebrale e riduce il rischio di deterioramento cognitivo. L'allenamento della memoria consiste nell'applicazione di strategie e nell'apprendimento di tecniche per mantenere attive e corrette le funzioni mentali e relazionarle con lo spazio, le cose e le persone che ci circondano.

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto alle persone del distretto di Castelfranco che desiderano capire come funziona la memoria e che, eventualmente, intendono impegnarsi come volontari nell'ambito del laboratorio sulla memoria per acquisire competenze utili. Ogni incontro è strutturato in modo da alternare lezioni frontali ad esercitazioni individuali, per fornire ai volontari metodi e strumenti informativi.

QUANDO: il mercoledì dalle ore 9,30 alle 10,30

11/10/2023	Una panoramica delle funzioni cognitive. Partiamo dall'attenzione per approdare alla memoria
18/10/2023	Com'è organizzata la memoria
25/10/2023	Le associazioni
8/11/2023	Le immagini mentali
15/11/2023	L'orientamento e lo spazio-temporale
22/11/2023	Il reclutamento associativo

Iscrizioni entro il venerdì 1° ottobre 2023 - Massimo 15 partecipanti.

Il corso (gratuito) è organizzato in collaborazione con l'Unità Operativa Complessa Disturbi Cognitivi e Demenze della AUSL di Modena; la conduttrice del gruppo sarà la Dr.ssa Valentina Reda in collaborazione con la Dr.ssa Chiara Galli.



CORSO per mantenere attiva la memoria

“training cognitivo”

L'allenamento delle capacità mentali può rallentare la velocità dell'invecchiamento cognitivo, migliorando il proprio benessere, la propria autostima e, conseguentemente, la qualità della vita. Il corso è parte integrante di un protocollo di ricerca.

A CHI È RIVOLTO

Il training è rivolto a persone da 65 a 75 anni in buona salute e con intatte capacità cognitive. Al fine di rispettare queste condizioni, è previsto un momento di valutazione prima di iniziare il corso, che verrà ripetuto a distanza al termine del training per rilevare eventuali cambiamenti nelle performance cognitive.

PROGRAMMA DEL CORSO

10 incontri a cadenza settimanale della durata di 75 minuti. Gli incontri si propongono l'obiettivo di sollecitare le funzioni cognitive: attenzione, memoria, ragionamento logico ed astrattivo, linguaggio e abilità prassiche.

QUANDO

Il mercoledì dalle ore 9,30 alle 10,45

Iscrizioni entro il 24 novembre 2023 - Massimo 15 partecipanti.

6 - 13 dicembre 2023	incontri di valutazione individuale di ingresso
17 - 24 - 31 gennaio 2024	
7 - 14 - 21 - 28 febbraio 2024	
6 - 13 - 20 marzo 2024	
27 marzo 2024	data destinata ad eventuale recupero

La valutazione finale del corso svolto nel 2023 è programmata per le giornate di: **mercoledì 27 settembre 2023 e 4 ottobre 2023**

Re-training

Per dare continuità alla prevenzione del training cognitivo, le persone che hanno partecipato al corso “Per mantenere attiva la memoria” del 2023 potranno partecipare al corso di re-training previsto nei mesi di aprile/maggio 2024.



Assaggi di libri

I GRUPPI di LETTURA nascono nella cultura anglosassone per poi diffondersi rapidamente in tutto il mondo. Piacciono perché danno l'opportunità, a tutti coloro che amano leggere, d'incontrare altri lettori in un clima di amicizia. Il libro di cui si parla si legge individualmente prima dell'incontro, poi, nel gruppo, se ne condivide la lettura mettendo in comune riflessioni e commenti.

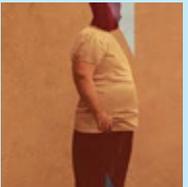
A CHI È RIVOLTO

Il laboratorio è rivolto a coloro che amano i libri e che desiderano approfondirne i contenuti, in un ambiente che favorisca l'aggregazione e stimoli la comunicazione e la conoscenza tra le persone.

Max 20 partecipanti.

Gli incontri si terranno al mercoledì dalle 20 alle 21,30.

ISCRIZIONI dal 12 settembre 2023

<p>04 ottobre 2023</p> 	<p>Le assaggiatrici di Rosella Postorino, Feltrinelli, 2018</p> <p>Fino a dove è lecito spingersi per sopravvivere? L'autrice, ispirandosi alla storia vera dell'assaggiatrice di Hitler, non teme di addentrarsi nell'ambiguità delle pulsioni e delle relazioni umane e racconta le vicende di una donna in trappola, fragile di fronte alla violenza della Storia, forte dei desideri della giovinezza.</p>
<p>08 novembre 2023</p> 	<p>Il peso di Liz Moore, NN Editore, 2022</p> <p>Incapace di governare la fame di cibo, amore e rispetto, l'ex professore di letteratura Arthur Opp non esce più di casa. Un giorno la sua ex allieva Charlene, che da qualche tempo non sente più, gli chiede aiuto per il figlio. Dall'incontro di due solitudini nasce una storia di libertà e riscatto</p>
<p>06 dicembre 2023</p> 	<p>Otel Bruni di Valerio Massimo Manfredi, Mondadori, 2011</p> <p>Lasciando un mondo antico di valori elementari, di fatica immensa ma anche di solidarietà, i sette fratelli Bruni partiranno per la Prima guerra, compiendo un viaggio dall'ايا di casa fino a Bologna, dall'Africa alla Russia, dal 1914 al 1949, dall'inconsapevolezza alla capacità di lottare per i diritti dei più deboli.</p>

<p>10 gennaio 2024</p> 	<p>Il quaderno dell'amore perduto di Valérie Perrin, E/O, 2023</p> <p>Dopo la morte dei genitori, Justine si rifugia in un piccolo paese e nel lavoro di assistente in una casa di riposo dove conosce Helene, anziana ospite, che racconta di una vita affrontata con passione e coraggio, del suo grande amore spezzato dalla furia della guerra e nutrito dalla speranza. Salvarne i ricordi diventa la missione di Justine</p>
<p>07 febbraio 2024</p> 	<p>L'ora del caffè di Gianrico e Giorgia Carofiglio, Einaudi, 2022</p> <p>Padre e figlia hanno affrontato argomenti che più li hanno divisi e che riguardano ciascuno di noi: il clima, il femminismo, il cibo, la politica. I loro ragionamenti hanno prodotto questo libro in cui si combinano entrambi i punti di vista sulle possibilità di un linguaggio comune, di un'idea condivisa del mondo e del futuro.</p>
<p>06 marzo 2024</p> 	<p>Lungo petalo di mare di Isabel Allende, Feltrinelli, 2019</p> <p>Alla fine della Guerra civile spagnola, il giovane medico Víctor Dalmau e l'amica pianista Roser Bruguera fuggono da Barcellona. Giunti a Bordeaux, fingendosi sposati, si imbarcano sul piroscampo noleggiato da Pablo Neruda per portare più di duemila profughi spagnoli in Cile in cerca di quella pace che non è stata concessa loro in patria.</p>
<p>03 aprile 2024</p> 	<p>Benvenuti in casa Esposito di Pino Imperatore, Giunti Editore, 2021</p> <p>Tonino Esposito, orfano di un boss della camorra, vive nell'affascinante e misterioso Rione Sanità con la sua famiglia allargata. Con il sussidio mensile della camorra vivrebbe di rendita, invece Tonino vuole imitare le gesta paterne, senza riuscirci perché è goffo e incapace di difendersi. Uno spaccato divertente e crudele della Napoli contemporanea.</p>
<p>07 maggio 2024</p> 	<p>La zia marchesa di Simonetta Agnello Hornby, Feltrinelli, 2013</p> <p>Costanza Safamita, rifiutata dalla madre, amata e protetta dal padre ricco proprietario terriero nella Sicilia dell'Ottocento, ne eredita le sostanze e il prestigio, dovrà affrontare i capimafia e contenere lo sfascio della famiglia, in un mondo arcaico e barbarico, fotografato nel momento della fine</p>
<p>05 giugno 2024</p> 	<p>La lunga vita di Marianna Ucrìa di Dacia Maraini, Rizzoli, 2012</p> <p>Il destino di Marianna, nata in una nobile famiglia palermitana del Settecento, è segnato dalla sua condizione di sordomuta. Le si schiudono così saperi ignoti: impara a leggere e scrivere, sviluppa una sensibilità acuta e riflette sulla condizione umana e femminile, sulle ingiustizie subite dai più deboli e da lei stessa. Eppure Marianna compirà i gesti di ogni donna, gioirà, soffrirà e conoscerà la passione.</p>



io donna in menopausa

Corso teorico

La menopausa non è una malattia, ma un'espressione della femminilità. Può essere vissuta come un'opportunità per recuperare, reinventare il proprio ruolo in famiglia e nella società, coltivare interessi ed amare di più se stessa ed il proprio corpo.

Corrette informazioni e consigli personalizzati possono aiutare ad affrontare con tranquillità questo evento fisiologico.

A CHI È RIVOLTO

Alle donne che vogliono approfondire le conoscenze sulla menopausa con particolare riferimento agli adeguati stili di vita.

QUANDO

Il sabato mattina - dalle 10,30 alle 11,45.

DATE E ARGOMENTI DEL CORSO - Il corso è composto da lezioni teoriche sui diversi aspetti della menopausa. **Iscrizioni entro il 2 marzo 2024.**

16/03/2024	La menopausa: come viverla al meglio Ginecologa del consultorio
06/04/2024	L'incontinenza in menopausa: riconoscerla ed affrontarla - Ostetrica del consultorio
20/04/2024	La sessualità in menopausa Psicologa del consultorio
04/05/2024	Quale sana alimentazione in menopausa Dietista
18/05/2024	Sani stili di vita... in menopausa MMG

Il corso è organizzato e gestito con la collaborazione dei professionisti del consultorio familiare del distretto di Castelfranco E. e i Medici di Medicina Generale (MMG).



io donna in menopausa mi tengo in forma

Allenare il pavimento pelvico

Questo corso teorico-pratico ha lo scopo di favorire il mantenimento della tonicità muscolare del pavimento pelvico e prevenire l'incontinenza urinaria da sforzo. Il lavoro sul pavimento pelvico è soprattutto preventivo, per conservare in forza i muscoli che lo caratterizzano.

A CHI È RIVOLTO

Alle donne di tutte le età, in particolare:

- alle donne che hanno partorito da quattro mesi
- alle donne che si avvicinano alla menopausa e a quelle che lo sono già
- a chi ha problemi di leggera incontinenza

QUANDO

Al venerdì sera dalle 18,30 alle 19,30

Al sabato mattina

dalle 7,45 alle 8,45 il primo turno in presenza,
dalle 8,45 alle 9,45 il secondo turno da remoto (Skype)
dalle 9,45 alle 10,45 il terzo turno in presenza
nelle seguenti date:

	venerdì	
22/9/2023	6 e 20/10/2023	3 e 17/11/2023
1 e 15/12/2023	19/1/2024	2 e 16/2/2024
1 e 15/3/2024	5 e 19/4/2024	3 e 17/5/2024
sabato		
23/9/2023	7 e 21/10/2023	4 e 18/11/2023
2 e 16/12/2023	20/1/2024	3 e 17/2/2024
2 e 16/3/2024	6 e 20/4/2024	4 e 18/5/2024

Iscrizioni entro il 15 settembre 2023

Il corso è gestito in collaborazione con l'associazione di volontariato "Solidarietà in rete" di S. Cesario

internet @ I SAGGI



La partecipazione ad un corso di informatica comporta vantaggi per il miglioramento della quotidianità. Permette di sentirsi meno isolati ed inclusi nella modernità, accedere ai servizi e a informazioni utili e costituisce un piacevole modo per rimettersi in gioco.

Si propongono due corsi articolati in quattro moduli, ciascuno distribuito su tre incontri. Il primo incontro con carattere teorico, e gli altri due con carattere pratico/laboratoriale.

Infine si svolgeranno ad aprile/maggio tre incontri di approfondimento su specifici argomenti.

Ai partecipanti è richiesto di portare il computer personale e il cellulare.

A CHI SONO RIVOLTI

Il primo corso è rivolto a quelle persone che non hanno alcuna conoscenza. Pertanto sarà strutturato con gli elementi di base per l'approccio al computer. L'iscrizione sarà rivolta prioritariamente alle persone che non hanno frequentato negli anni precedenti.

Il secondo corso e gli approfondimenti sono rivolti alle persone che vogliono migliorare le conoscenze di base già acquisite e desiderano avere maggiore familiarità con l'uso del computer e del cellulare.

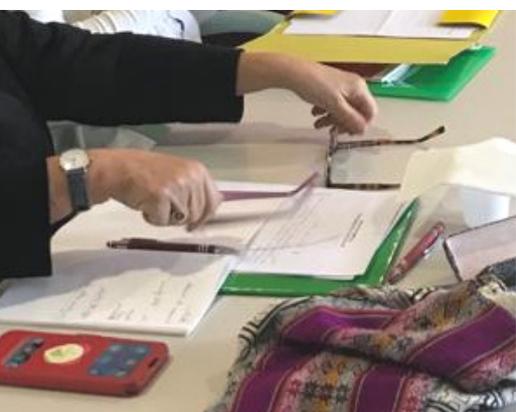
QUANDO

Gli incontri si svolgono presso il centro I Saggi di S. Cesario il lunedì mattina dalle 9,30 alle 11.

ISCRIZIONI: Il PRIMO CORSO entro il 15 settembre 2023, il SECONDO CORSO entro il 14 dicembre 2023. APPROFONDIMENTO entro il 1° aprile 2024.

Massimo 15 partecipanti

CORSO BASE ELEMENTARE - LIVELLO 1°		
MODULO 1	25/09/2023 02/10/2023 09/10/2023	Computer, mouse, tastiera, finestre, desktop, copia e incolla
MODULO 2	16/10/2023 23/10/2023 30/10/2023	Cartelle, file, formati, impostazioni, apertura, creazione e copia di file
MODULO 3	06/11/2023 13/11/2023 20/11/2023	Internet, ricerche, account, contatti, posta elettronica
MODULO 4	27/11/2023 04/12/2023 11/12/2023	SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale), CIE (Carta di Identità Elettronica) - modalità di accesso
CORSO BASE ELEMENTARE - LIVELLO 2°		
MODULO 1	15/01/2024 22/01/2024 29/01/2024	Applicazioni su computer e app su smartphon
MODULO 2	05/02/2024 12/02/2024 19/02/2024	Comunicare con i social media e con i propri contatti
MODULO 3	26/02/2024 04/03/2024 11/03/2024	Google Drive, Google Documenti, Google Fogli
MODULO 4	18/03/2024 25/03/2024 08/04/2024	Wikipedia, notiziari, mappe, pagamenti online
APPROFONDIMENTO		
15 aprile 2024	Google drive, Google foto, Archiviazione sul cloud	
22 aprile 2024	Google documenti, scrittura di testi	
6 maggio 2024	Google fogli, tabelle di calcolo	



imparo a scrivere

la mia storia

Corso di scrittura autobiografica

In un contesto di relazione, dove viene praticata la sospensione del giudizio, ci si scopre capaci di ricordare momenti che si credevano perduti, di rielaborarli e di scriverli, trovando le parole più efficaci, indipendentemente dal grado di competenza. Il timore di non essere in grado, la convinzione di non aver nulla di rilevante da narrare fanno sì che pezzi importanti di esperienze e di vissuti vadano persi. Conoscere la scrittura autobiografica può aiutarci a recuperare frammenti di vita, a far emergere dall'oblio ricordi, riconciliarci anche con quelli tristi e acquisire la consapevolezza che proprio il nostro «essere unici» è un valore per la comunità. Uno degli obiettivi del corso è sensibilizzare i partecipanti a coltivare l'interesse per raccogliere, in un secondo momento, le storie degli altri, sempre all'interno del progetto di comunità de I Saggi.

A CHI È RIVOLTO

A uomini e donne maggiorenni; non è necessario nessun titolo di studio e nessuna abilità alla scrittura.

QUANDO

Venerdì mattina dalle 9,30 alle 12,00:
16 - 23 febbraio 2024
1 - 8 - 15 - 22 marzo 2024

Iscrizioni entro il 5 febbraio 2024; max 15 partecipanti.

CORSO PER BIOGRAFI DI COMUNITÀ



Ogni biografia è una scrittura della vita. Scrivere una è utile per chi vuole comprendere gli altri e le loro esperienze di vita, e allo stesso tempo offre la possibilità di confrontarle con le proprie, portando quindi ad approfondire la conoscenza di se stesso.

Il corso per biografi ha l'obiettivo di fornire ai partecipanti adeguati strumenti per raccogliere una biografia o una parte di essa. Questo corso induce a ricordare, riflettere, valorizzare momenti della vita di un'altra persona, legati ad un passato che spesso riesce a stupire, emozionare, e indurre riflessioni anche sul proprio vissuto.

I partecipanti potranno così utilizzare le competenze acquisite a livello personale o metterle eventualmente a disposizione di un progetto inerente alla raccolta di storie di grandi anziani residenti nel nostro territorio.

A CHI È RIVOLTO

A persone maggiorenni che abbiano precedentemente frequentato un corso di autobiografia

QUANDO

Al venerdì mattina dalle 9,00 alle 11,30

06 - 13 - 27 ottobre 2023

10 Novembre 2023

Iscrizioni entro venerdì 29 settembre 2023

Visitare • Scoprire • Conoscere

IL MONDO CHE CI CIRCONDA

Perché questa nuova attività al Centro?

Lo scopo principale di questo progetto-evento è quello di fare aggregazione in un modo diverso, alla scoperta di itinerari vicini, forse usuali, ma spesso sconosciuti o dati per scontato, usando mezzi propri, ma condividendo la stessa meta.

A chi è rivolto

A persone in grado di sostenere spostamenti a piedi in città, da un punto d'interesse all'altro, e/o passeggiate superiori ad un'ora.

Modalità organizzative:

- l'iscrizione è obbligatoria
- si utilizzano mezzi privati e pubblici (treno)
- non si richiede nessuna assicurazione
- la data fissata viene mantenuta anche con poche iscrizioni e compatibilmente con il tempo meteo
- il pranzo può essere al sacco o da prenotare nella stessa giornata
- è previsto uno scarico di responsabilità per il proprietario dell'auto
- si propone la condivisione delle spese per il mezzo privato
- le guide, prenotate per quasi tutte le uscite, sono a pagamento.



Per ogni uscita verrà predisposto un volantino informativo un mese prima della data.



MODENA EBRAICA **OTTOBRE 2023**

Storia di Piazza Mazzini e ghetto Ebraico; visita all'interno della Sinagoga.



SAN CESARIO **NOVEMBRE 2023**

Visita guidata al museo dell'auto Pagani e alla linea di produzione.



BOLOGNA **MARZO 2024**

Dalle due torri e alla vicina zona universitaria con visita al teatro comunale e all'oratorio di S. Cecilia per finire nella zona dei canali (piccola Venezia).



CARPI **APRILE 2024**

Museo dell'olocausto e monumento al deportato, campo di prigionia di Fossoli.



VIGNOLA **MAGGIO 2024**

Cenni storici sul centro di Vignola con visita al castello e a Palazzo Barozzi.

Il nostro primo anno di vita insieme

Un neonato in famiglia

Percorso informativo per mamme e papà

Un gruppo di mamme, all'interno del centro I Saggi, ha ritenuto importante organizzare degli incontri formativi su temi rilevanti nei primi anni di vita del bambino.

Prima e durante gli incontri alcune mamme *peer counselors*, saranno disponibili per consulenze alla pari sull'allattamento.

A CHI È RIVOLTO

Gli incontri sono rivolti a mamme e papà che vogliono confrontarsi sugli argomenti in calendario.

QUANDO: IL SABATO - alle ore 10

14 ottobre 2023	È nato, e ora?
11 novembre	Dal latte al cibo dei grandi
02 dicembre	Fascioteca e pannolinoteca (pomeriggio ore 15)
13 gennaio 2024	Fino a quando allattare e come smettere
10 febbraio	L'ABC dell'allattamento
09 marzo	Allattamento e rientro al lavoro
13 aprile	Dal latte al cibo dei grandi

Gli incontri saranno in presenza, ma ci sarà anche l'opportunità di collegarsi in remoto.

Gli incontri sono gratuiti ma è necessario confermare la partecipazione all'incontro e/o allo sportello allattamento almeno DUE giorni prima inviando un messaggio ai numeri:
3288251019 (Laura) - 3402420938 (Elisa)



A TAVOLA CON I NONNI E I BAMBINI

Le tradizioni alimentari nel nostro territorio attorno al cibo di un tempo

Questo progetto, rivolto agli alunni della scuola primaria, si pone l'obiettivo di far conoscere ai bambini l'alimentazione dei tempi passati e di favorire il dialogo tra generazioni.

Per gli alunni delle classi seconde l'argomento riguarda le merende e i giochi ai tempi dei nonni-bambini.

Per le classi terze l'obiettivo è di valorizzare le risorse del nostro territorio attraverso la conoscenza e l'uso dei cereali più coltivati in passato e adesso.

Nel laboratorio i bambini hanno l'opportunità di preparare e assaggiare i prodotti della cucina di un tempo.

Argomenti classi seconde

Primo incontro: le ninne-nanne, le filastrocche, i giochi di abilità.

Secondo incontro: le merende di una volta, il pane, la marmellata.

Terzo incontro: i giochi di gruppo all'aperto, le conte, le penitenze.

Argomenti classi terze

Primo incontro: i cereali: la coltivazione di cent'anni fa, gli attrezzi in cucina, la colazione.

Secondo incontro: la pasta fatta in casa, la sfoglia tirata con il mattarello, i tortellini.

Terzo incontro: i biscotti con diversi tipi di farine: assaggio e confronto.

TEMPI - Da ottobre 2023 a aprile 2024.

IO ANZIANO IN MOVIMENTO

Movimento ed esercizio fisico in età avanzata

Questo corso/laboratorio ha lo scopo di tenere in esercizio le persone anziane per ridurre il rischio di cadute accidentali. Le cadute sono un problema molto frequente fra gli anziani, le cui conseguenze hanno importanti costi socio-sanitari ed economici. I benefici valgono non solo per il mantenimento o il recupero della forma fisica, ma anche per il potenziamento delle funzioni cognitive e per il miglioramento della velocità dei riflessi.

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a tutti coloro che abbiano superato i 75 anni di età, che desiderino migliorare la loro postura e recuperare maggiore sicurezza nell'equilibrio e nell'andatura. Saranno proposti esercizi molto semplici che per essere efficaci potranno essere ripetuti in modo autonomo anche a casa consultando la Guida: "Io anziano in movimento", disponibile presso il Centro.

QUANDO

Dal 11 settembre 2023 al 26 giugno 2024

il mercoledì a San Cesario

dalle 14,30 alle 15,30 - primo turno
dalle 15,30 alle 16,30 - secondo turno
dalle 16,30 alle 17,30 - terzo turno

il lunedì a Sant'Anna (Sala civica)

dalle 15 alle 16 - turno unico

ISCRIZIONI - presso I Saggi

Il 5 e il 7 settembre 2023 dalle 14,30 alle 17.

Dall'11 di settembre in poi, dal lunedì al venerdì, dalle 15 alle 17.

Il corso/laboratorio è progettato in collaborazione con i fisioterapisti del Distretto di Castelfranco.



Il centro I Saggi, in considerazione della risposta positiva alle proposte dello scorso anno, ripropone per la frazione di Sant'Anna un progetto locale.

I laboratori proposti intendono favorire la rete dei rapporti interpersonali e migliorare la salute psicofisica degli anziani residenti, forti della rinnovata disponibilità di un gruppo di volontari, adeguatamente formati. I benefici dell'attività fisica valgono per il mantenimento o per il miglioramento della forma fisica e per il potenziamento delle funzioni cognitive e dei riflessi.

Il gioco della tombola è un gioco per divertirsi in compagnia ed anche una palestra per il cervello.

Le attività proposte si svolgono presso la Sala civica di Sant'Anna in collaborazione con il circolo Arci

QUANDO

Lunedì - Anziani in movimento

Basta poco per rimettersi in forma: proponiamo con questa iniziativa esercizi semplici e calibrati che tutti possono affrontare.

Dall'11 settembre 2023 al 24 giugno 2024 - dalle 15 alle 16

Mercoledì - Tombola

Tutti possono partecipare in quanto la presenza di volontari garantisce supporto a chi è in difficoltà

Dal 13 settembre 2023 al 24 luglio 2024 - dalle 15 alle 17



i LABORATORI della settimana

il gioco della tombola

È un gioco molto amato e permette a tutti di partecipare senza creare competizione. Si tratta di un'attività semplice ma che porta nell'anziano una stimolazione cognitiva, un esercizio di memoria e di riconoscimento numerico.

A questo laboratorio possono partecipare tutti, anche persone con alcune difficoltà uditive, visive e di concentrazione, grazie al supporto di tutor.

Lunedì - presso il centro I Saggi dalle 15 alle 17

Mercoledì - presso la sala civica di Sant'Anna dalle 15 alle 17.

a scuola di burraco

Si tratta di un gioco divertente che aiuta la mente a mantenersi giovane. implica l'impegno di imparare le regole e le tecniche del gioco.

Si gioca in tavoli da quattro persone, alternando le coppie per favorire nuovi inserimenti. La volontaria, referente del laboratorio ed esperta del gioco, istruisce ed affianca i nuovi giocatori ed è di sostegno agli altri.

Martedì - presso il centro I Saggi dalle 15 alle 17

anziani in movimento

Tramite esercizi adatti tutti possono fare esercizio fisico. Questo laboratorio è rivolto alle persone che desiderano migliorare la postura, mantenere sicurezza nell'equilibrio e nell'andatura.

La partecipazione a questo laboratorio ha pure l'importante funzione di far sentire le persone meno sole fornendo l'occasione di esercitarsi in gruppo.

Lunedì - presso la sala civica di Sant'Anna dalle 15,00 alle 16,00.

Mercoledì - presso il centro I Saggi dalle 14,30 alle 17,30.

patchwork

Il patchwork è una tecnica antica, accattivante e diffusa. Si può considerare come un collage di stoffe, cucite insieme, per la produzione di oggetti personali e di arredamento.

Il laboratorio offre la possibilità di acquisire la tecnica, assaporare la soddisfazione di creare un oggetto in un clima di piacevole socialità.

È opportuno essere muniti della macchina da cucire personale e di un paio di forbici da tessuto, non sono necessarie abilità di cucito.

QUANDO

Giovedì - presso il centro I Saggi - dalle ore 20 alle 22

Inizio laboratorio - giovedì 21 settembre 2023

Iscrizioni - entro il 15 settembre 2023

I LABORATORI della settimana

palestra della memoria

La memoria è un'abilità cognitiva che risente in modo rilevante del passare del tempo.

E' altresì comprovata la possibilità di compensare le "lacune" tramite l'esercizio costante, con strategie semplici, mirate e divertenti.

Il Centro propone due distinti laboratori:

LABORATORIO DELLA MEMORIA

In questo laboratorio si svolgono attività utili per tenere allenata la memoria, con giochi e pratiche divertenti per stimolare le abilità cognitive e sensoriali, migliorare il tono dell'umore e rafforzare la socializzazione.

Giovedì presso il centro I Saggi dalle 15 alle 17.

GIOCARE CON LA MENTE

La reminiscenza consente di riorganizzare gli eventi della propria vita e di mantenere vive le emozioni. Con l'utilizzo di tutti i sensi è possibile organizzare la memoria in quanto la traccia del ricordo viene rafforzata dall'utilizzo di più input sensoriali.

Venerdì presso il centro I Saggi dalle 15 alle 17.



Attività di segreteria del Centro I Saggi

Ritiro referti

È possibile ritirare i referti degli esami del sangue, effettuati presso il Punto Prelievi di San Cesario, nei giorni di martedì e giovedì dalle 14,30 alle 17.

I volontari accedono con le credenziali del singolo cittadino.

S.P.I.D. e C.I.E. (Carta identità elettronica): registrazione e assistenza

Lo S.P.I.D. (Sistema Pubblico di Identità Digitale) permette ai cittadini di accedere ai servizi online della Pubblica Amministrazione e dei privati aderenti.

Presso il Centro è possibile attivare lo SPID utilizzando la piattaforma di Lepida.

Per chi è già registrato e nella fase successiva alla registrazione ha difficoltà nell'utilizzo di questa piattaforma (es. non riesce a modificare o ha scordato la password ecc.) offriamo un supporto di base per la risoluzione dei problemi.

Per queste attività i volontari sono disponibili presso il Centro previo appuntamento al martedì e giovedì dalle 14.30 alle 17.00

Scarico documenti e certificati della Pubblica Amministrazione

Su richiesta del singolo cittadino è possibile scaricare e stampare bollettini per pagamenti (es. per rinnovo patente da commissione) moduli e certificati della Pubblica Amministrazione (di residenza, stato di famiglia ecc.). Per queste attività i volontari sono disponibili presso il Centro tutti i pomeriggi dal lunedì al venerdì senza appuntamento dalle ore 14.30 alle 17.00.

Trasporto

È un servizio di trasporto gratuito, da casa al Centro, che permette agli anziani che lo desiderano di partecipare ai laboratori pomeridiani. È gestito da un gruppo di volontari che utilizzano l'auto del comune.

A CHI È RIVOLTO

Agli anziani con lievi difficoltà di deambulazione nei percorsi esterni o che non riescono ad uscire di casa in presenza di condizioni climatiche avverse.

Le persone con maggiore difficoltà motorie o disturbi cognitivi, devono invece essere accompagnate al Centro da un familiare o dalla badante.

QUANDO

Il servizio funziona i pomeriggi di **lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì da settembre a luglio.**

Si attiva segnalando presso il Centro la necessità di essere trasportati. Gli utenti verranno contattati dall'autista volontario il giorno stesso del trasporto.





Centro Socio Aggregativo **I SAGGI**
San Cesario sul Panaro (MO)
isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it