



Comune di San Cesario s/P



COMITATO SOCIO-ASSOCIATIVO



Non è mai troppo tardi per... star bene

...per incontrarsi, confrontarsi,
imparare, cambiare



PROGRAMMA
SETTEMBRE 2019
LUGLIO 2020

QUADERNO ATTIVITÀ 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 dal 2 settembre 2019
al 31 luglio 2020



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

<i>Introduzione</i>	
Lettera del Sindaco: un progetto di comunità	5
Un centro per tutti; obiettivi ed attività	6
<i>Le attività</i>	
Eventi, incontri	
Il nostro primo anno di vita insieme: un neonato in famiglia	8
Dare significato al fine vita	9
Corsi	
Io donna in menopausa	10
Imparo a scrivere la mia storia	11
Allenare la memoria	12
Fotografare volti e paesaggi	14
Corsi/laboratori	
Internet a I Saggi	15
Pulizie green	16
Io anziano in movimento	17
Io donna in menopausa mi tengo in forma	18
AsSaggi di libri	19
Feste	
Incontri di comunità	20
Laboratori	
Tombola	22
La scuola di burraco	22
Anziani in movimento	22
La palestra della memoria	22
Il salotto del dialetto	23
Il laboratorio di cucito	23
Uscite in compagnia	
Nuova proposta per: <i>visitare, scoprire, conoscere</i>	24
Progetti	
La treccia delle generazioni	26
A tavola con nonni e bambini	28
Servizi	
Ritiro referti	30
Trasporto	30
<i>Conclusioni</i>	
Informazioni sulle modalità organizzative del Centro I Saggi	31

Cari cittadini,

con questa pubblicazione vogliamo promuovere le **attività che il centro “I Saggi” propone per la comunità di San Cesario sul Panaro.**

Negli anni la proposta del centro ha saputo rinnovarsi e ampliare i propri orizzonti, quindi troverete di certo opportunità interessanti fra le diverse attività proposte.

Questo invito è rivolto anche a coloro che ancora non conoscono il centro: andate a visitarlo, troverete un **modo nuovo di fare “comunità”, che si fonda principalmente sull’impegno quotidiano dei volontari** che mettono parte del proprio tempo a disposizione degli altri, per fare vivere il centro e mantenere sempre attive le persone che lo frequentano.

Ai volontari del centro “I Saggi” quindi rivolgo il mio ringraziamento più grande, a nome di tutta l’Amministrazione Comunale per il loro impegno a rendere la nostra comunità più ricca e partecipata!
Buon lavoro e arrivederci a “I Saggi”

Francesco Zuffi

Sindaco di San Cesario sul Panaro

I Centro I Saggi si connota come *progetto di comunità*: un luogo dove facilitare il passaggio di normali processi del ciclo di vita.

Gli obiettivi del progetto sono:

- promuovere lo scambio intergenerazionale (in particolare tra volontari e ragazzi dei vari ordini di scuole dell'Istituto Comprensivo Pacinotti)
- favorire la salute di comunità con incontri rivolti a tutta la popolazione
- facilitare e mantenere l'autonomia nelle diverse fasi della vita
- valorizzare le risorse "nascoste" della comunità

DESCRIZIONE GENERALE DELLE ATTIVITÀ

Laboratori

I laboratori sono gratuiti, non richiedono iscrizione e hanno frequenza settimanale. Offrono, soprattutto ai grandi anziani di San Cesario, del tempo 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 diverse tutti i giorni.

Corsi

I corsi richiedono l'iscrizione, un contributo per le spese del docente-esperto e sono rivolti ai cittadini del Comune di San Cesario e del distretto. I diversi temi proposti sono sviluppati in 6/8 incontri. I corsi vogliono rispondere a bisogni di salute attraverso interessi specifici, ma anche coinvolgere i partecipanti a diventare volontari quando un interesse personale trova spazio nelle attività del Centro: ad esempio, alcuni dei partecipanti al corso di scrittura autobiografica diventano narratori volontari per i ragazzi delle scuole medie o biografi di comunità per la raccolta di storie di grandi anziani.

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

Corsi / laboratori

Queste attività richiedono l'iscrizione, hanno una durata annuale, o comunque superiore a 8 incontri, e possono essere tenute da volontari formati o da docenti esterni. In alcuni casi è previsto un contributo.

Progetti

I progetti sono gratuiti, vengono programmati e realizzati in collaborazione con enti/cooperative/associazioni. Sono tenuti da un gruppo di 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 su temi specifici, nell'ambito della salute e del benessere. Si realizzano in collaborazione con enti ed 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 per erogare prestazioni, per far acquisire conoscenze e competenze e per facilitare l'accesso al Centro.

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 tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 17.00, oppure inviare e-mail: isaggi@comune.sancesariosulpanaro.it

La sede

Tutte le attività proposte si svolgono di norma nella struttura che ospita la sede de I Saggi; questa è collocata al centro del paese, è facilmente raggiungibile e comprende anche l'area riservata ad ambulatori e spazi sanitari. Per le modalità organizzative e i componenti 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.

Maria Borsari, coordinatrice volontaria attività Centro I Saggi



Il nostro primo anno di vita insieme: un neonato in famiglia

Percorso informativo per mamme e papà

Un gruppo di neo mamme, all'interno del Centro I SAGGI, ha ritenuto importante organizzare degli incontri informativi su temi rilevanti nel primo anno di vita del bambino.

Durante gli incontri, alcune mamme del gruppo (peer counselors), saranno disponibili per consulenze alla pari sull'allattamento al seno.

A CHI È RIVOLTO

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

QUANDO: IL SABATO

- | | |
|------------------------------|---|
| 5 ottobre | Settimana Mondiale dell'Allattamento Materno (luogo e orario da definire) |
| 26 ottobre, mattina: | Ciao mamma, ciao papà. I primi distacchi - consulenti |
| 16 novembre, mattina: | Latte di mamma - consulenti |
| 14 dicembre, mattina: | Dal latte al cibo dei grandi - pediatra |
| 1° febbraio, mattina: | Ti porto con me. Incontro sul portare in fascia e con altri supporti - consulenti Sabato |
| 14 marzo, mattina: | Latte di mamma - consulenti |
| 21 marzo, pomeriggio: | Papà si diventa. Incontro per soli papà e futuri papà |
| 18 aprile, pomeriggio: | Fino a quando allattare - consulenti |
| 16 maggio, mattina: | Dal latte al cibo dei grandi - pediatra |

Gli incontri sono gratuiti. Per la consulenza sull'allattamento al seno è necessario confermare la partecipazione all'incontro e/o allo sportello allattamento, almeno due giorni prima, inviando un messaggio ai numeri 328.8251019 (Laura) - 340.2420938 (Elisa)

Dare significato al “fine vita” PER DARE VALORE ALLA VITA

Aspetti etici e normativi del fine vita

Programma di incontri con esperti sui temi inerenti alle cure palliative, dalla terapia del dolore alla qualità della vita e alle direttive anticipate.

A CHI È RIVOLTO

Alle persone interessate ad affrontare questo vitale argomento per sé o per persone vicine.

QUANDO

Ore 20.30 presso I SAGGI, nelle seguenti date:

Martedì 22/10 2019

Tutto quello che sarebbe giusto sapere sull’hospice e le cure palliative

Paolo Vacondio - responsabile programma cure palliative Ausl Modena

Dott.ssa Maria Grazia Bonesi - MMG

Intervistati da Maria Borsari - referente attività “I Saggi”

Martedì 29/10/2019

Le emozioni dei famigliari nel fine vita

Dott.ssa Sarah Scardone - psicologa e psicoterapeuta

“... A volte mi fate rabbia. A volte vi sento. A volte vedo che siete imbarazzati ed emozionati. E state comunque lì. Non fuggite. Reggete il peso. E il mio si alleggerisce un po’. Vi chiedo solo che quel poco che potete promettere lo manteniate. È sempre chiaro che l’ultima parola rimane la mia...”.

Da “Il cancro come sentimento” di G. Donini

io donna *in menopausa*

Corso teorico pratico

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 e sui disturbi urinari a volte correlati.

QUANDO

Il sabato mattina

dalle 9,15 alle 10,30 lezione teorica

dalle 10,30 alle 11,30 lezione di ginnastica pelvica

DATE E ARGOMENTI DEL CORSO

Il corso è composto da lezioni teoriche sui diversi aspetti della menopausa e da lezioni di ginnastica per mantenere e rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico.

- 21/3/2020 - La menopausa: come viverla al meglio
Dott.ssa Maria Dirodi Ginecologa
- 4/04/2020 - **L'incontinenza in menopausa: riconoscerla ed affrontarla**
Ostetrica del consultorio
- 18/04/2020 - La sessualità in menopausa
Psicologa del consultorio
- 9/05/2020 - Quale sana alimentazione in menopausa
Dott.ssa Nadia Burgoni Dietista
- 23/05/2020 - Sani stili di vita... in menopausa
Dott.ssa Silvia Morisi MMG

Iscrizioni entro il 7 marzo 2020

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)

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

Al venerdì mattina dalle 9.00 alle 11.30 nelle seguenti date:

28 febbraio 2020

6 - 13 - 20 - 27 marzo 2020

3 aprile 2020

Iscrizioni entro il 21 febbraio 2020

Il corso è organizzato e gestito in collaborazione con l'associazione di volontariato "Solidarietà in Rete" di San Cesario sul Panaro

Allenare la memoria

Corso interattivo

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 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.

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a tutti coloro che hanno superato i 55 anni di età e che desiderano saperne di più sulla memoria, per conoscerla, mantenerla in forma e migliorarne l'efficienza.

Max 20 persone



QUANDO

Martedì mattina dalle 9,30 alle 11,00, nelle seguenti giornate:

- 21/1/2020 - Presentazione del corso, la memoria alimentata dagli organi sensoriali, esercizi sulla memoria visiva
- 4/2/2020 - La memoria uditiva
- 18/2/2020 - **L'organizzazione della memoria e la strategia di categorizzazione**
- 3/3/2020 - Le associazioni e le immagini mentali, collegamenti tra avvenimenti, sensazioni, parole, idee e suoni
- 17/3/2020 - Il linguaggio e la fluenza verbale
- 31/3/2020 - **L'orientamento nel tempo, il prima e il dopo, avanti e indietro nel tempo**
- 14/4/2020 - **L'orientamento nello spazio, i punti di riferimento spaziali**
- 28/4/2020 - Il reclutamento associativo, ricordare i nomi e i cognomi delle persone
Visita al giardino della memoria

Ogni incontro sarà strutturato in modo da alternare lezioni frontali a esercitazioni individuali.

Iscrizioni entro il 14 gennaio 2020

Il corso è organizzato e gestito in collaborazione con l'associazione di volontariato "Solidarietà in Rete" di San Cesario sul Panaro e con l'Ufficio di Piano dell'Unione del Sorbara.

Fotografare volti e paesaggi



*Come valorizzare persone
e ambienti che ci circondano*

*“La macchina fotografica può
rivelare segreti che l’occhio
nudo o la mente non colgono,
sparisce tutto tranne quello che
viene messo a fuoco con
l’obiettivo. La fotografia è un
esercizio d’osservazione”
(Isabel Allende)*

A CHI È RIVOLTO

A donne e uomini che vogliono acquisire e/o migliorare le competenze per fotografare volti e paesaggi. Sarebbe opportuna la conoscenza tecnica della propria macchina fotografica. Max 15 partecipanti.

QUANDO

Il corso si svolge dalle 20.30 alle 22 nelle seguenti date:

7/10/2019 Panoramica su macchina fotografica e obiettivi, la messa a fuoco e il drive della macchina

14/10/2019 **L’esposizione. La profondità**

21/10/2019 I colori, la sensibilità e il bilanciamento del bianco

28/10/2019 **Un po’ di pratica**

4/11/2019 **L’utilizzo del flash e la fotografia in scarsità di luce**

9/11/2019 Pomeriggio, uscita per foto in esterno

11/11/2019 Conclusione in cui si guardano le foto scattate, si affrontano dubbi...

Iscrizioni entro il 27 settembre 2019

internet @ I SAGGI



*Incontri individuali per imparare
ad usare internet*

L'obiettivo di questo progetto è facilitare l'approccio all'utilizzo di alcune applicazioni internet, in particolare:

- Fascicolo Sanitario Elettronico (F.S.E.)
- Come creare un account e gestione delle e-mail
- Facebook e Twitter

A CHI È RIVOLTO

A chiunque voglia imparare ad entrare nella rete di collegamenti informatici

QUANDO

Gli incontri - su base settimanale - **sono concordati tra l'esperto/volontario e il richiedente. L'iscrizione avviene in occasione del primo incontro.**

Facebook e Twitter - Lunedì 9.30 -11.00

E-mail e F.S.E. - Giovedì 15.00 - 17.30

Nota

Per poter imparare ad utilizzare il F.S.E., seguiti dall'esperto/volontario, sono indispensabili questi requisiti:

- a) avere attivato l'accesso al F.S.E.;*
- b) essere disponibile all'accesso ed utilizzo del proprio F.S.E.;*
- c) avere in corso, già inserite dal proprio Medico di famiglia, alcune richieste (es.: ricette di farmaci, visite specialistiche, esami ecc.)*

CONDUTTORI DEL LABORATORIO: Volontari, esperti di internet, disponibili ad incontrare singolarmente le persone interessate.

Iscrizioni da Settembre a Giugno



pulizie **GREEN**

per la nostra pelle e la nostra casa

Un percorso in due serate per sperimentare la sostenibilità ambientale applicata alla nostra vita quotidiana

Impariamo la preparazione dei detergenti essenziali per la pulizia della casa, degli indumenti e la cura della pelle, completamente **biodegradabili e rispettosi dell'ambiente che ci circonda**. I prodotti realizzati verranno portati a casa dai partecipanti, insieme alla dispensa e al ricettario.

Il corso sarà tenuto da un'esperta di pratiche ecosostenibili.

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a tutte le persone interessate all'argomento.

Massimo 20 partecipanti.

QUANDO

Due serate nel mese di aprile alle ore 20.

Maggiori informazioni saranno disponibili sul volantino specifico e sul sito web del Comune circa un mese prima dell'inizio del corso.

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 18 settembre 2019

al 24 giugno 2020

il mercoledì

dalle 14,30 alle 15,30 - il primo turno

dalle 15,30 alle 16,30 - il secondo turno

dalle 16,30 alle 17,30 - il terzo turno

Iscrizioni entro il 13 settembre 2019

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

Novità

L'elevato numero di presenze al corso "Io anziano in movimento", ha portato ad aggiungere un turno per:

a - rendere adeguati gli spazi;

b - accogliere nuove persone che, per diversi motivi non possono più frequentare altri corsi;

c - organizzare attività all'aperto utilizzando le strutture messe a disposizione da Comune.

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

A tutte le 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 sabato mattina dalle 8.15 alle 9.15, il primo turno, dalle 9.15 alle 10.15 il secondo turno, nelle seguenti date:

21	Settembre	2019
5 e 19	Ottobre	2019
9 e 23	Novembre	2019
7	Dicembre	2019
11 e 25	Gennaio	2020
8 e 22	Febbraio	2020
7 e 21	Marzo	2020
4 e 18	Aprile	2020
9 e 23	Maggio	2020

Il corso è organizzato e gestito in collaborazione con l'associazione di volontariato "Solidarietà in Rete" di San Cesario

Iscrizioni entro il 14 settembre 2019

ASSAGGI di libri

Gruppo di lettura

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

QUANDO

Un mercoledì al mese dalle 20.00 alle 21.30, nelle seguenti date:

2/10/2019 - *La costola di Adamo* di Antonio Manzini

6/11/2019 - *Mille splendidi soli* di Khaled Hosseini

4/12/2019 - *Il giovane Holden* di J. D. Salinger

8/01/2020 - *E infine una pioggia di diamanti* di Sveva C. Modignani

5/02/2020 - *L'amica geniale. Infanzia, adolescenza* di Elena Ferrante

4/03/2020 - *La ragazza con l'orecchino di perla* di Tracy Chevalier

1/04/2020 - *Le tre del mattino* di Gianrico Carofiglio

6/05/2020 - *La strega* di Camilla Lackberg

3/06/2020 - *Le assaggiatrici* di Rosella Postorino

Iscrizioni entro il 23 settembre 2019

L'EFFETTO SAGGI - Presentazione del libro sul valore de *I Saggi* alla cittadinanza

Circa due anni fa, un gruppo di volontari ha iniziato una riflessione sulle attività del Centro e, soprattutto, su come far conoscere ai concittadini il suo progetto di comunità.

La soluzione è stata scrivere questo libro che non solo è risultato un documento completo e piacevole da leggere e consultare, ma anche, per lo stile scelto, quello più adatto a descrivere la complessità de *I Saggi*, in quanto adeguato per tutti: sia alle persone direttamente interessate ed addette ai lavori che alle persone che non conoscono la realtà di questo Centro.

Tempi: 14 Dicembre 2019



NATALE A COLORI - Un dono fatto di doni

Il progetto, promosso dalle Aziende Sanitarie di Modena, è rivolto ai bambini più piccoli delle scuole e mira ad allietare l'atmosfera natalizia negli ospedali e nei luoghi di cura per anziani.

Anche alcune classi della Primaria vi aderiscono e "colorano" i locali de' *I Saggi*, non solo con addobbi, bigliettini augurali e canti, ma donando agli anziani, il loro tempo, la loro creatività e lo spirito festoso che contraddistingue i bambini.

Sono semplici gesti che aiutano adulti e piccoli ad alimentare la solidarietà e la cultura della donazione.

Tempi: 12 Dicembre 2019



SCAMBIAMOCI GLI AUGURI - Facciamo festa insieme

Il sindaco e la giunta, nella sede del Centro, accolgono i rappresentanti delle associazioni di volontariato del paese e i volontari singoli (iscritti al registro del volontariato) per lo scambio degli auguri di Natale. Anche festeggiare insieme è un momento aggregativo e farlo con gli altri volontari che si prodigano per il benessere di tutti, migliora la comunicazione e rafforza le relazioni.



CARNEVALE AL CENTRO - Anziani in allegria



Da due anni il Centro ospita tutti gli anziani del paese che vogliono trascorrere il Giovedì Grasso divertendosi in compagnia, in un ambiente sereno e cordiale, gustando frappe e dolcetti.

Tempi: 20 Febbraio 2020

21 Febbraio 2020 per gli anziani della Struttura protetta di Castelfranco.

I SAGGI IN FESTA - Noi e gli altri

Fare festa con chi riconosce il valore delle finalità de I Saggi e i **principi dei suoi progetti: questi i motivi alla base della festa d'estate** allestita dai volontari del Centro.



Al pranzo seguono momenti conviviali dove, tra musica, letture e spettacoli, si arriva alla cena. I volontari, con impegno e passione, offrono, come sempre, il loro tempo e le loro energie.

Tempi: 28 Giugno 2020

LUNEDÌ La Tombola

Non è solo il “classico” gioco rivolto agli appassionati, a questo laboratorio può partecipare anche chi ha qualche difficoltà di vista, di udito o di concentrazione, grazie al supporto dei tutor presenti.

MARTEDÌ A scuola di Burraco

Si gioca in tavoli da 4, alternando le coppie in modo da favorire i nuovi inserimenti. La volontaria, referente del laboratorio ed esperta del gioco, istruisce e affianca i nuovi giocatori ed è di sostegno agli altri.

MERCOLEDÌ Anziani in Movimento

E' questo l'unico corso/laboratorio, già illustrato nella sezione preposta (a pagina 17), che si svolge di pomeriggio.

GIOVEDÌ La Palestra della Memoria

In questo laboratorio si svolgono attività utili per tenere allenata la memoria, stimolando le funzioni cognitive e sensoriali, ma **anche per ridurre la solitudine, migliorare il tono dell'umore e rafforzare la socializzazione**. I tutor propongono semplici esercizi logico-cognitivi e sensoriali di facile risoluzione, ma sono anche di sostegno ai partecipanti in difficoltà.



VENERDÌ Il Salotto del Dialetto

In questo salotto c'è la possibilità di rievocare il passato o raccontare fatti del presente, in compagnia, mantenendo vivo il dialetto. Da una traccia, proposta dalla volontaria referente, si sviluppa l'argomento del giorno, che viene integrato e arricchito dalla partecipazione attiva di tutti i presenti.

VENERDÌ Il Cucito

Utilizzando materiale di riciclo, dal tessuto ai bottoni, con le macchine da cucire o con ago e filo, si realizzano oggetti per la collettività: borse, bambole di stoffa, grembiuli, fondali in tessuto... il tutto assieme a giovani mamme.

Nota:

Per tutti i laboratori pomeridiani il Centro apre alle 14.30 e le attività sono organizzate dalle 15.00 alle 17.00



Visitare • Scoprire • Conoscere

il mondo che ci circonda

Perché questa nuova attività al Centro

I Saggi hanno ritenuto fosse giunto il momento di dare una risposta a chi ha più volte manifestato la richiesta di organizzare, a piccoli gruppi, visite a mostre o a città storiche.

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.

Uscite in compagnia



Sabato 28 Settembre 2019 dalle ore 8.30 alle 13.30

Modena

Luoghi e monumenti del centro



Venerdì 8 Novembre 2019 dalle 10.00 alle 13.30

Pavullo - Casa museo di Covili: visita emozionale alla mostra di quadri del pittore



Sabato 1 Febbraio 2020 dalle ore 8.00 alle 14.30 - treno da Castelfranco E.

Bologna - Il Centro storico



Sabato 14 Marzo 2020 dalle ore 8.00 alle 18.30

Ferrara - Il Castello,
il Palazzo dei Diamanti e il museo



Sabato 18 Aprile 2020 dalle ore 8.00 alle 18.30

Mantova - Castello San Giorgio, mostra su Raffaello,
Basilica di Sant'Andrea, Palazzo del Tè, parco fluviale



Sabato 30 Maggio 2020 dalle ore 8.00 alle 18.00

Fanano - Museo Linea Gotica, Borgo "La Sega", piccola
escursione su sentiero per raggiungere il Lago di Pratignano

La treccia delle Generazioni

Scambiamoci le nostre storie

Viaggio emozionale attraverso le esperienze di vita

Il progetto vede volontari formati e ragazzi della Scuola Secondaria incontrarsi e confrontarsi sull'autobiografia, attraverso il riconoscimento e il racconto delle emozioni, al fine di favorire la conoscenza tra persone di generazioni diverse e tra i ragazzi stessi. Nel laboratorio autobiografico, che viene realizzato presso la scuola, i volontari-narratori, incontrano per tre volte, a piccoli gruppi i ragazzi delle seconde e i racconti di vita, da cui partire, sono quelli delle biografie dei grandi anziani.

Tempi: da Febbraio/Marzo 2020 per tre venerdì consecutivi.

Prosegue il progetto iniziato nel 2017 con i ragazzi del Centro Arcobaleno

Lo scorso anno il "Quaderno dei ricordi condivisi" ha concluso il laboratorio. Quest'anno l'attività si è spostata presso il Centro I Saggi una volta al mese il mercoledì o il giovedì mattina. L'obiettivo è di condividere, tra ragazzi, educatori e volontari del Centro, emozioni in un clima sereno favorendo la possibilità di relazioni in luoghi diversi dal loro quotidiano. Lavoreremo con leggerezza sul: "Se io fossi..." spaziando tra ricordi e fantasia, incontrando luoghi, musica, oggetti, personaggi e favole. Il lavoro condiviso potrebbe ispirare uno spettacolo finale.

Tempi per la realizzazione: da Ottobre 2018 a Maggio 2019

Storie di vita comune

Raccolta delle storie di vita dei grandi anziani

Riprende la seconda iniziativa che riguarda la raccolta di storie di ultra ottantenni del nostro territorio. Come nella prima esperienza, si guarda all'anziano in grado di ricordare il passato, come a colui che può rappresentare un prezioso anello di continuità intergenerazionale e costituire un patrimonio inestimabile per la collettività. Concentrarsi sulla propria storia fa sì che si valorizzino aspetti ed eventi prima trascurati o dimenticati, rivelandone la capacità di stupire ed emozionare ancora. Il volontario-biografo instaura una relazione di qualità attraverso l'ascolto attivo e un'accettazione non giudicante dei vissuti e delle convinzioni dell'anziano, permettendo gli così di valorizzare e di ritrovare se stesso.

Metodologia

Dalla registrazione della storia, che si realizza nei primi incontri con l'anziano, il biografo passa alla sbobinatura e alla trascrizione riorganizzando e riordinando quanto annotato. Anche questa volta l'iniziativa si conclude con la realizzazione di una piccola pubblicazione che verrà poi consegnata al rispettivo narratore, in un momento pubblico.

Tempi: da ottobre 2019 a Maggio 2020.



a tavola con i Nonni e i Bambini

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

Questo progetto sulla conoscenza dell'alimentazione del passato, ha anche la finalità di favorire un dialogo tra le generazioni ed è rivolto ai bambini della Scuola Primaria.

Per le classi seconde l'argomento riguarda le merende e i giochi ai tempi del nonni-bambini.

Per le classi terze l'obiettivo è quello 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 ed assaggiare i prodotti della cucina d'un tempo che, nei tre incontri, sono stati al centro dell'attività.

Date ed argomenti delle tre classi seconde

10 ottobre, 31 ottobre, 21 novembre 2019

Le ninne-nanne. Le filastrocche. I giochi di abilità.

17 ottobre, 7 novembre, 28 novembre

Le merende di una volta. Il pane. La marmellata.

24 ottobre, 14 novembre, 5 dicembre

I giochi di gruppo all'aperto. Le conte. Le penitenze.

Date ed argomenti delle tre classi terze

6 febbraio, 27 febbraio, 19 marzo

I cereali: la coltivazione cent'anni fa.

Gli attrezzi in cucina. La colazione.

13 febbraio, 5 marzo, 26 marzo

La pasta fatta in casa. La sfoglia tirata col mattarello.

I tortellini.

20 febbraio, 12 marzo, 2 aprile

I biscotti con diversi tipi di farine: assaggio e confronto.

Trasformiamo la materia

Laboratorio di cucina

Con i bambini della Scuola Primaria e dell'Infanzia che frequentano il Centro Estivo, sono previsti alcuni incontri per realizzare un progetto che ha come obiettivo quello di rafforzare il concetto di trasformazione della materia in prodotto finito, attraverso un laboratorio di cucina. Con l'aiuto delle volontarie, anche i più piccoli possono amalgamare ingredienti, impastare e ottenere prodotti da forno, ma anche sbucciare, tagliare frutta e ottenere macedonia e marmellata.

Tempi: Giugno – luglio 2020

Primavera al nido

Facciamo i biscotti/ Merenda con i più piccoli

Con lo scopo di coinvolgere genitori e bambini del Nido, alcune volontarie, una mattina di primavera, si recano presso "La Coccinella", dove con l'aiuto dei più grandicelli e la "supervisione" dei più piccoli, preparano una merenda a base di biscotti, che viene consumata nel pomeriggio assieme ai genitori.

Tempi:

Un giorno di metà Maggio 2020



Ritiro referti e Fascicolo sanitario

Presso il Centro c'è la possibilità di ritirare i referti degli esami effettuati al Punto Prelievi di San Cesario. I volontari accedono al sistema di refertazione dell'AUSL con le credenziali del singolo cittadino.

A CHI È RIVOLTO

A tutti coloro che non hanno la possibilità di scaricare il referto dal computer.

QUANDO

Tutti i martedì e i giovedì dalle 15 alle 17.30

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 lievi disturbi cognitivi, devono essere accompagnate da un familiare o dalla badante.

QUANDO

Il servizio funziona i pomeriggi di lunedì, mercoledì e giovedì da Settembre a Luglio.

Si attiva segnalando presso il Centro la necessità di essere accompagnati in modo continuativo o saltuariamente.

La referente del servizio trasporti mantiene i contatti tra le persone richiedenti ed i volontari addetti al trasporto.

Alcune informazioni sulle modalità organizzative del Centro I Saggi

Il Comune di San Cesario è l'ente responsabile del Centro, ne ha voluto la creazione, 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 al Gruppo di Progetto / Cabina di regia che si incontra due volte all'anno. È composto dai rispettivi rappresentanti del Comune, del Distretto Sanitario, di tre associazioni di San Cesario, dell' Istituto Comprensivo Pacinotti, dei volontari.

Il Gruppo di Gestione si incontra ogni mese, è composto da trenta volontari responsabili e tutor delle attività, che partecipano come singoli cittadini.

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 parti in causa.

Il modello di gestione permette a tutti i volontari di condividere finalità e modalità del 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, ri-progettazione 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.

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