



Comune di San Cesario s/P



# Non è mai troppo tardi per... star bene

...per incontrarsi, confrontarsi,  
imparare, cambiare



PROGRAMMA

**SETTEMBRE 2020**  
**LUGLIO 2021**

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*

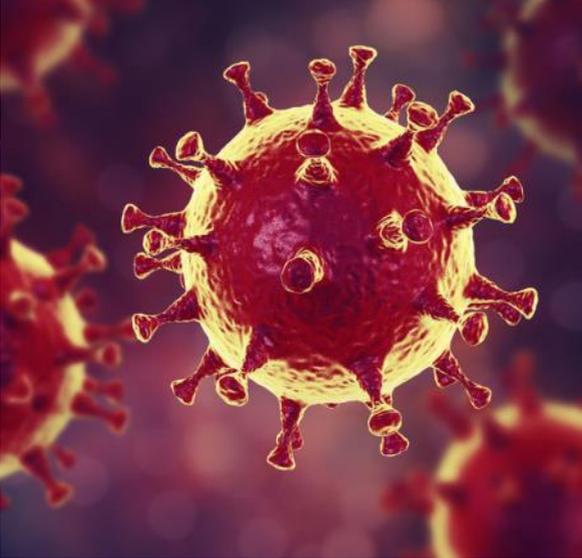
***I SAGGI***

*aperto dal 14 settembre 2020  
al 30 luglio 2021*



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

<b>Introduzione</b>	
Coronavirus: rispetto delle regole	4
Lettera del Sindaco: un progetto di comunità	5
Un centro per tutti; obiettivi ed attività	6
<b>Le attività</b>	
<b>Eventi, incontri</b>	
Il nostro primo anno di vita insieme: un neonato in famiglia	8
Dare significato al fine vita	9
<b>Corsi</b>	
Imparo a scrivere la mia storia	10
Allenare la memoria	12
<b>Corsi/laboratori</b>	
Internet a I Saggi	14
Pulizie green	15
Io anziano in movimento	16
Io donna in menopausa mi tengo in forma	17
AsSaggi di libri	18
<b>Feste</b>	
I Saggi in festa	19
<b>Laboratori</b>	
Tombola	20
La scuola di burraco	20
Anziani in movimento	20
La palestra della memoria	21
Il laboratorio di cucito	21
La palestra della memoria	21
<b>Uscite in compagnia</b>	
Nuova proposta per: <i>visitare, scoprire, conoscere</i>	22
<b>Progetti</b>	
La treccia delle generazioni	24
Attività sospese	25
<b>Servizi</b>	
Ritiro referti e fascicolo sanitario	26
Trasporto	26
<b>Conclusioni</b>	
Informazioni sulle modalità organizzative del Centro I Saggi	27



Le persone che frequentano il Centro "I SAGGI" sono tenute al rispetto delle norme previste per contenere i contagi:

- Usare il gel disinfettante per pulirsi le mani
- Evitare contatti ravvicinati, mantenendo la distanza di almeno un metro
- Non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani
- Evitare le strette di mano e gli abbracci
- Evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri
- Usare la mascherina
- Pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol

I/le responsabili del Centro possono allontanare coloro che non rispettano queste norme.

## **Cari cittadini,**

dopo i mesi difficili che abbiamo trascorso a causa dell'emergenza Covid-19, ci siamo messi al lavoro per garantire una ripartenza delle attività del Centro "I Saggi".

Ritengo molto importante riprendere le attività del Centro, specialmente dopo i mesi di isolamento cui siamo stati costretti. Per questo motivo, senza correre rischi, abbiamo bisogno di ritrovare la nostra socialità. Il Centro "I Saggi" si fonda sull'idea che dobbiamo rimanere *attivi*: per questo è importante partecipare, interagire, parlare, muoversi, incontrarsi.

La sicurezza sarà ovviamente al primo posto: la riapertura e le attività avverranno dietro il rispetto di un rigido protocollo di sicurezza che garantirà l'osservanza scrupolosa delle norme anti-contagio. Anche per assicurare queste condizioni di sicurezza, saranno introdotti alcuni accorgimenti, come il contingentamento degli ingressi o il numero massimo di partecipanti alle attività. Per questo motivo, al momento delle iscrizioni ai corsi e alle attività, saranno fornite tutte le indicazioni da osservare per tutelare se stessi e gli altri.

Anche l'organizzazione del centro subirà modifiche importanti, perché sarà indispensabile garantire la salute non solo dei nostri ospiti, ma anche dei tanti volontari che, nonostante tutto, non faranno mancare il loro apporto alla struttura. Il valore di questo impegno, nel contesto attuale, è ancora più grande, e il tradizionale ringraziamento a tutti i volontari – che comunque rivolgo sempre – pur sentito e profondo, non può certo misurare la solidarietà e l'unitarietà che ancora caratterizza la nostra comunità.

Per questo, fra tanti cambiamenti, almeno una cosa trovate immutata, sempre uguale nonostante tutto: la voglia di fare *comunità*, di fare comunque vivere il Centro e le persone che lo frequentano.

Nelle pagine che seguono, trovate la nuova proposta del Centro. Ancora una volta sarà una proposta rinnovata, in parte per le ragioni sopra esposte, in parte perché I Saggi sono così, sempre in movimento per rinnovare la propria offerta e offrire sempre nuove forme di socialità e stare insieme.

Buon lavoro e arrivederci a "I Saggi".

**Il Sindaco di San Cesario sul Panaro**

*Francesco Zuffi*

**I**l 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, hanno frequenza settimanale e da quest'anno è necessaria l'iscrizione per il rispetto delle indicazioni sul coronavirus. Offrono, soprattutto ai grandi anziani di San Cesario, del tempo da trascorrere 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 di Castelfranco E. I diversi temi proposti sono sviluppati in 6/8 incontri. I corsi si propongono l'obiettivo di 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 sono diventati 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 (da settembre a luglio) inviare e-mail:**

**[isaggi@comune.sancesariosulpanaro.it](mailto: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 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.

*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 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**

12 settembre mattina	<b>Latte di mamma</b>
3 ottobre	<b>Settimana mondiale dell'allattamento materno</b> (luogo e orario da definire)
24 ottobre mattina	<b>Ciao mamma, ciao papà.</b> I primi distacchi
21 novembre mattina	<b>Dal latte al cibo dei grandi</b>
16 gennaio pomeriggio	<b>Disostruzione delle vie aeree nel neonato</b>
20 febbraio mattina	<b>Fascioteca e Pannolinoteca</b>
6 marzo mattina	<b>Latte di mamma</b>
20 marzo pomeriggio	<b>Papà si diventa.</b> Incontro per soli papà e futuri papà
17 aprile mattina	<b>Fino a quando allattare</b>
22 maggio mattina	<b>Dal latte al cibo dei grandi</b>

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)

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

*Aspetti etici e normativi del fine vita*

Anche quest’anno, nonostante le regole imposte per contrastare il coronavirus, continuano le iniziative sul “fine vita”.

Sono previsti tre incontri - tra marzo ed aprile 2021 - per favorire la riflessione su come l’esperienza della pandemia ha fatto breccia sulle nostre sicurezze, mettendo a nudo fragilità che non sapevamo di avere. Questa situazione ci ha riproposto, in modo importante, un confronto con la perdita - accentuata dall’impotenza - la paura e l’abbandono.

## **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, tre serate nei mesi di marzo e aprile 2021.

*Maggiori dettagli sulle iniziative saranno comunicati in prossimità delle date.*

*“... 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

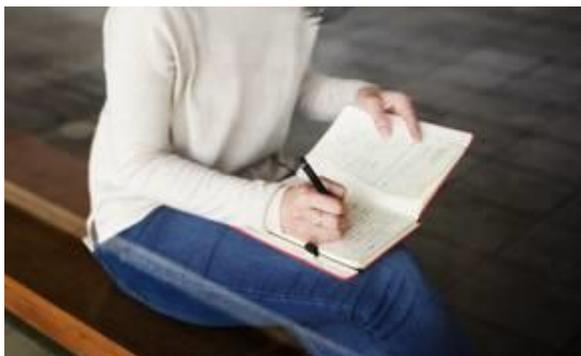
# Imparo a scrivere la mia storia

1° E 2° LIVELLO

## *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.

Per le persone già iscritte è previsto il recupero dell'intero corso, di primo livello del 2020.

## QUANDO

sempre di venerdì mattina dalle 9,00 alle 11,30

nelle seguenti date:

**6 - 13 - 20 - 27 Novembre 2020**

**4 - 11 Dicembre 2020**

Per chi volesse partecipare ex novo sono disponibili alcuni posti e le iscrizioni si accettano entro il 23 Ottobre 2020.

Nella primavera del 2021 inizierà un nuovo corso di 2° livello rivolto a tutte le persone interessate, non solo per coloro che hanno già partecipato al 1° livello.

## QUANDO

Al venerdì mattina dalle 9,00 alle 11,30 nelle seguenti date:

**23 - 30 Aprile 2021**

**7 - 14 - 21 - 28 Maggio 2021**

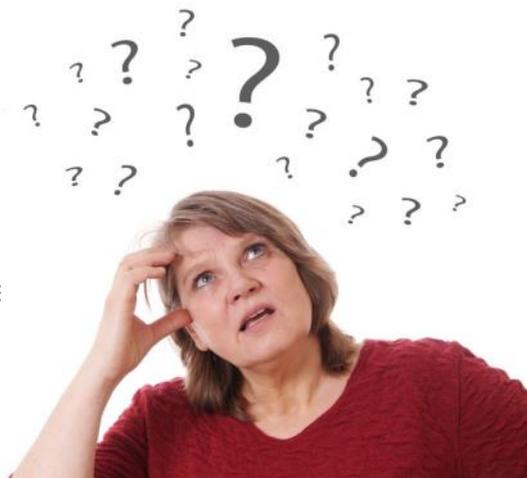
Le iscrizioni entro il 5 Aprile 2021

*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 15 persone

Per le persone già iscritte è previsto il recupero delle 5 lezioni non svolte nella primavera del 2020, sempre di **martedì** mattina dalle 9,30 alle 11, nelle seguenti giornate:

**29 settembre 2020**

**13 e 27 ottobre 2020**

**10 e 24 novembre 2020**

---

Con il nuovo anno inizierà il corso del 2021 che si terrà nella mattina del **mercoledì**, dalle 9,30 alle 11, nelle seguenti giornate:

20/1/2021 - **Presentazione del corso, la memoria alimentata dagli organi sensoriali, esercizi sulla memoria visiva**

3/2/2021 - **La memoria uditiva**

17/2/2021 - **L'organizzazione della memoria e la strategia di categorizzazione**

3/3/2021 - **Le associazioni e le immagini mentali, collegamenti tra avvenimenti, sensazioni, parole, idee e suoni**

17/3/2021 - **Il linguaggio e la fluency verbale**

31/3/2021 - **L'orientamento nel tempo, il prima e il dopo, avanti e indietro nel tempo**

14/4/2021 - **L'orientamento nello spazio, i punti di riferimento spaziali**

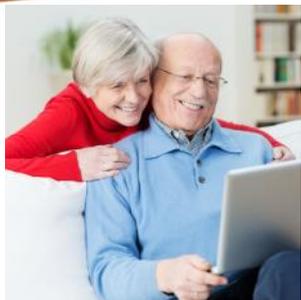
28/4/2021 - **Il reclutamento associativo, ricordare i nomi e i cognomi delle persone**

**Visita al giardino della memoria**

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

**Iscrizioni entro il 13 gennaio 2021**

*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.*



# internet

## @ I SAGGI

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. - Martedì e Giovedì 15.00 - 17.30**

### FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO

Attivare il proprio FSE ci permette di prenotare visite, consultare e stampare referti ed esami, cambiare il medico di famiglia ed altro, evitando gli spostamenti, le file e risparmiando tempo; ciò è importante, soprattutto in periodi critici come questo a cui ci ha costretto il COVID. È anche possibile associare al proprio i fascicoli di genitori anziani, avendone la delega, e di figli minorenni per gestirli comodamente.

*Utile e facile da usare semplifica il tuo rapporto con la Sanità*

**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 15 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.

# Lo 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: "lo anziano in movimento", disponibile presso il Centro.

## QUANDO

**Dal 16 settembre 2020  
al 30 giugno 2021**

**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

Per meglio organizzare spazi e orari, i volontari contatteranno telefonicamente dal 29 agosto al 12 settembre 2010, anziani e famigliari che già partecipavano per concordare la distribuzione dei turni.

**Nuove iscrizioni dal 14 settembre 2020**

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

L'elevato numero di presenze al corso "lo 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 8,00 alle 8,55 il primo turno, dalle 9,10 alle 10,05 il secondo turno e dalle 10,15 alle 11,10 il terzo turno.

---

**Il recupero delle lezioni per le persone già iscritte** si svolge dal 19 settembre al 28 Novembre 2020 nelle seguenti date:

**19 Settembre — 3 / 17 / 31 Ottobre — 14 / 28 Novembre**

---

Dal 12 dicembre inizierà il nuovo corso, che terminerà il 29 maggio, 2021 nelle seguenti date:

**12 Dicembre 2020**

**16 / 30 Gennaio 2021**

**13 / 27 Febbraio 2021**

**13 / 27 Marzo 2021**

**10 / 24 Aprile 2021**

**15 / 29 Maggio 2021**

### ***Iscrizioni per il nuovo corso entro il 5 Dicembre 2020***

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

# ASSAGGI 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:

7/10/2020 – ***Dodici rose a settembre*** di Maurizio De Giovanni

4/11/2020 - ***La ragazza con l'orecchino di perla*** di Tracy Chevalier

2/12/2020 - ***Ah l'amore l'amore*** di Antonio Manzini

13/01/2021 - ***Le tre del mattino*** di Gianrico Carofiglio

3/02/2021 - ***Morgana*** di Michela Murgia

3/03/2021 - ***Fai bei sogni*** di Massimo Gramellini

7/04/2021 - ***Una lettera per Sara*** di Maurizio De Giovanni

5/05/2021 - ***L'ombra del vento*** di Carlos Ruiz Zafón

9/06/2021- ***La ragazza che legge le nuvole*** di Elisa Castiglioni

***Iscrizioni entro il 23 settembre 2020***

# 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.

**Quando: 27 Giugno 2021**

## Laboratori della settimana

In applicazione alle normative vigenti in merito al coronavirus abbiamo dovuto rivedere l'utilizzo degli spazi, la definizione di un numero adeguato dei partecipanti, la sospensione di alcuni laboratori, lo sdoppiamento di altri e l'iscrizione a quelli programmati.

Per meglio organizzare spazi e orari, i volontari dei Saggi contatteranno telefonicamente dal 29 Agosto al 12 Settembre 2020, anziani/familiari che già partecipavano.

In tale periodo si accettano anche nuove iscrizioni.

### **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 16), 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.

## **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.

## **VENERDÌ** La Palestra della Memoria

### **NUOVO GRUPPO**

**Questo nuovo gruppo**, mantenendo finalità e obiettivi del consolidato laboratorio della palestra della memoria, è rivolto non solo a chi ha già frequentato, ma a tutti coloro che desiderano mettersi in gioco per provare ad attivare circuiti della memoria attraverso gli stimoli proposti dai volontari tutor, adeguatamente formati.

### **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.*



## PARMA

**Venerdì 26 marzo 2021**

dalle ore 8.00 alle 17.30  
treno da Castelfranco E.

Visita al centro storico della "Capitale italiana della cultura"



## NONANTOLA

**Venerdì 16 aprile 2021**

dalle ore 8.00 alle 12.30

Visita all'Abbazia benedettina dell'anno 1000



## FANANO - Sabato 22 maggio 2021

dalle ore 8.00 alle 18.00

Visita al "Museo Linea Gotica",  
piccola escursione sul sentiero delle trincee,  
pic-nic sulle rive del lago Pratignano  
e visita del borgo La sega



## MODENA

**Venerdì 4 giugno 2021**

dalle ore 8.00 alle 13

Visita guidata al museo civico

## 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 2020 a Maggio 2021.



## Attività sospese

a causa delle nuove disposizioni, per contrastare la diffusione del contagio da coronavirus, sono sospese le seguenti attività:

**IO DONNA IN MENOPAUSA**

**CORSO DI FOTOGRAFIA**

**IL SALOTTO DEL DIALETTO**

**LA TRECCIA DELLE GENERAZIONI:**

**Scambiamoci le nostre storie**

*Progetto con i ragazzi delle seconde medie*

**A tavola con i nonni**

*Progetto con i bambini delle seconde e terze elementari*

**Centro estivo con le scuole dell'Infanzia e Primaria**

**Facciamo i biscotti con in piccoli del Nido**

**Progetto con i ragazzi del centro Arcobaleno**

### **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 alligera 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](mailto:isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it)