



Comune di San Cesario s/P



CENTRO SOCIO-AGREGATIVO



Non è mai troppo tardi per... star bene

...per incontrarsi, confrontarsi,
imparare, cambiare



PROGRAMMA

SETTEMBRE 2022
LUGLIO 2023

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*

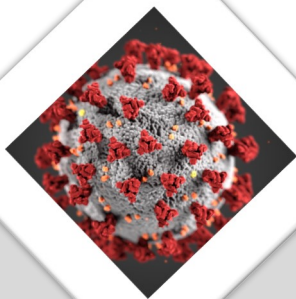
I SAGGI

*aperto dal 12 settembre 2022
al 28 luglio 2023*



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

Coronavirus: rispetto delle regole	4
Lettera del Sindaco: un progetto di comunità	5
Un centro per tutti; obiettivi ed attività	6
Il nostro primo anno di vita insieme: un neonato in famiglia	8
AsSaggi di libri	9
Allenare la memoria	10
Per mantenere attiva la memoria	11
Imparo a scrivere la mia storia	12
Gioco degli scacchi	13
Io donna in menopausa	14
Io donna in menopausa mi tengo in forma	15
Internet a I Saggi	16
Io anziano in movimento	18
Sant'Anna	19
I laboratori della settimana	
Tombola	20
Anziani in movimento	20
La scuola di burraco	21
Scacchi	21
La palestra della memoria	22
Patchwork	23
Visitare, scoprire, conoscere	24
Storie di vita comune	26
A tavola con i nonni e i bambini	27
Attività Segreteria I Saggi	28
I Saggi in festa	30
Informazioni sul Centro I Saggi	31



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.

Tali norme potranno subire aggiornamenti in seguito a nuove disposizioni ministeriali.

Cari cittadini,

riparte una nuova stagione di attività al centro "I Saggi", aperte a tutta la comunità di San Cesario sul Panaro.

Oltre alle attività ormai consolidate, il centro ha saputo evolversi continuamente; soprattutto durante gli ultimi due anni caratterizzati dalla pandemia. Il cambio delle abitudini determinato dal lockdown, ha stimolato la nascita di nuove sfide, che il centro "I Saggi" ha saputo cogliere. Pensiamo ad esempio alla promozione di corsi di alfabetizzazione digitale o al supporto alla creazione dell'identità digitale SPID.

Emerge quindi una caratteristica fondamentale del centro "I Saggi": quello di saper stare al passo coi tempi perché sempre vicino ai bisogni delle persone e delle famiglie; saperne comprendere le esigenze e promuovere sempre nuove attività che vogliono rispondere alle esigenze della nostra comunità.

Questa è una caratteristica fondamentale, che ha reso questa realtà un punto di riferimento importante di San Cesario. Come ogni anno, vi invito a guardare con curiosità le nuove proposte del centro: troverete di certo novità interessanti e opportunità di valore.

Se tutto questo è possibile, lo si deve in buona sostanza ai volontari del centro "I Saggi", che quotidianamente si impegnano per l'organizzazione e la realizzazione di tutto quanto contenuto nelle pagine che troverete di seguito. Rivolgo quindi a tutti i volontari il mio ringraziamento più grande, a nome di tutta l'Amministrazione Comunale, per l'impegno nel rendere la nostra comunità più ricca e partecipata.

Buon lavoro e arrivederci a "I Saggi"

Il Sindaco

Francesco Zuffi

Il 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:

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

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 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 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 favorire il benessere delle persone e 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 (da settembre a luglio) dal lunedì al venerdì 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 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 - alle ore 10

17 settembre 2022	Ciao mamma, ciao papà. I primi distacchi
15 ottobre	È nato, e ora?
12 novembre	Dal latte al cibo dei grandi
10 dicembre	Fascioteca e pannolinoteca
21 gennaio 2023	Fino a quando allattare e come smettere
18 febbraio	L'ABC dell'allattamento
18 marzo	Allattamento e rientro al lavoro
22 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)



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

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

05/10/2022	LA MENNULARA di Simonetta Agnello Hornby
09/11/2022	IO NON HO PAURA di Niccolò Ammaniti
07/12/2022	IL PROFUMO di Patrick Suskind
11/01/2023	LA VITA DAVANTI A SE' di Romain Gary
01/02/2023	LA BELLA ESTATE di Cesare Pavese
01/03/2023	IL PRIMO CAFFE' DELLA GIORNATA di Toshikazu Kawaguchi
05/04/2023	LA FRAGILITA' DELL'APPARENZA di Serena McLeen
03/05/2023	CRONACA DI UNA MORTE ANNUNCIATA di G. Garcia Marquez
07/06/2023	IL SEGRETO DELLA CASA SUL MARE di Graziella Scortecchi

Iscrizioni dal 12 settembre 2022

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 relazionarle con lo spazio, le cose e le persone che ci circondano.

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano capire come funziona la memoria e che, eventualmente, intendono impegnarsi come volontari nell'ambito del laboratorio sulla memoria per acquisire competenze utili.

QUANDO

Il mercoledì, dalle 9,30 alle 10,30:

19/10/2022	Una panoramica delle funzioni cognitive. Partiamo dall'attenzione per approdare alla memoria
26/10/2022	Com'è organizzata la memoria?
9/11/2022	Le associazioni e le immagini mentali
16/11/2022	Il linguaggio
23/11/2022	L'orientamento e lo spazio-temporale
30/11/2022	Il reclutamento associativo

Ogni incontro è strutturato in modo da alternare lezioni frontali ad esercitazioni individuali, per fornire ai volontari metodi e strumenti informativi.

Iscrizioni entro il 23 settembre 2022 - Massimo 15 partecipanti.

Il corso è organizzato in collaborazione con il Servizio di geriatria, disturbi cognitivi e demenza Ausl Modena; è tenuto dalla Dr.ssa Valentina Reda (conduttrice del gruppo) in collaborazione con la Dr.ssa Chiara Galli.



CORSO per mantenere **attiva la memoria**

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. Questo verrà ripetuto al termine del training per rilevare eventuali cambiamenti nelle performance cognitive e a distanza di 3 anni per valutare se i cambiamenti ottenuti vengano mantenuti a distanza di tempo.

PROGRAMMA DEL CORSO

Gli incontri, della durata di un'ora ciascuno, si propongono l'obiettivo di sollecitare le funzioni cognitive: attenzione, memoria, ragionamento logico ed astrattivo, linguaggio e abilità prassiche.

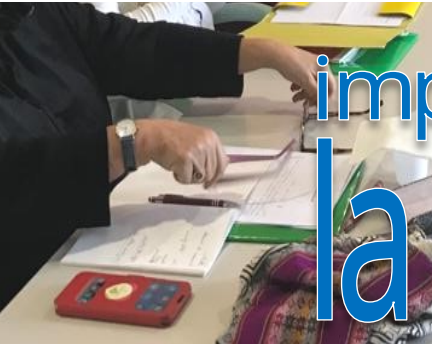
QUANDO

Il Mercoledì dalle ore 9,30 alle 10,30:

30 novembre - 7 dicembre 2022	incontro di valutazione individuale
18 e 25 gennaio 2023	
1 - 8 - 15 - 22 febbraio 2023	
1 - 8 - 15- marzo 2023	
22 - 29 marzo 2023	incontro di valutazione individuale

Iscrizioni entro il 18 novembre 2022 - Massimo 15 partecipanti.

Il corso è organizzato in collaborazione con il Servizio di geriatria, disturbi cognitivi e demenza Ausl Modena; è tenuto dalla Dr.ssa Valentina Reda (conduttrice del gruppo) in collaborazione con la Dr.ssa Chiara Galli.



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 9,00 alle 11,30:

10 - 17- 24 febbraio 2023

3 - 10 - 17 marzo 2023

Iscrizioni entro il 3 febbraio 2023. max 15 partecipanti.

corso SCACCHI



Il gioco degli scacchi è uno dei più antichi giochi al mondo. Tutti possono giocare e non esistono limiti di età, né barriere culturali o disabilità.

Imparare le regole è facile: gli scacchi fanno bene al cervello, temprano il carattere e possono insegnare disciplina, pazienza e fiducia nelle proprie capacità. Aiutano anche la concentrazione, la creatività e il ragionamento.

È dimostrato che chi gioca più frequentemente a scacchi riscontra un miglioramento della propria memoria e delle capacità organizzative, motivo per cui il gioco è spesso consigliato.

Questo corso è tenuto da un maestro di scacchi il quale insegnerà le regole e le strategie del gioco.

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a coloro che non conoscono le regole del gioco o hanno conoscenza limitata dello stesso.

QUANDO

10 lezioni da ottobre a dicembre 2022:

Martedì 4 - 11 - 18 - 25 ottobre dalle 9,30 alle 11

Martedì 8 - 15 - 22 - 29 novembre dalle 9,30 alle 11

Martedì 6 - 13 dicembre dalle 9,30 alle 11

I partecipanti dovranno essere muniti della propria scacchiera.

ISCRIZIONI

Presso il Centro "I Saggi" entro il 30 settembre 2022.

Partecipanti: minimo 10, massimo 15.



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

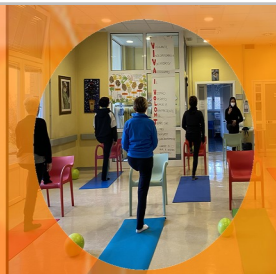
Il sabato mattina - dalle 10,30 alle 11,45.

DATE E ARGOMENTI DEL CORSO - Il corso è composto da lezioni teoriche sui diversi aspetti della menopausa.

11/03/2023	La menopausa: come viverla al meglio Ginecologa del consultorio
25/03/2023	L'incontinenza in menopausa: riconoscerla ed affrontarla Ostetrica del consultorio
15/04/2023	La sessualità in menopausa Psicologa del consultorio
29/04/2023	Quale sana alimentazione in menopausa Dietista
13/05/2023	Sani stili di vita... in menopausa MMG

Iscrizioni entro il 4 marzo 2023

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 **sabato** mattina

dalle 8,00 alle 9,00 il primo turno in presenza,

dalle 9,00 alle 10,00 il secondo turno da remoto (Skype)

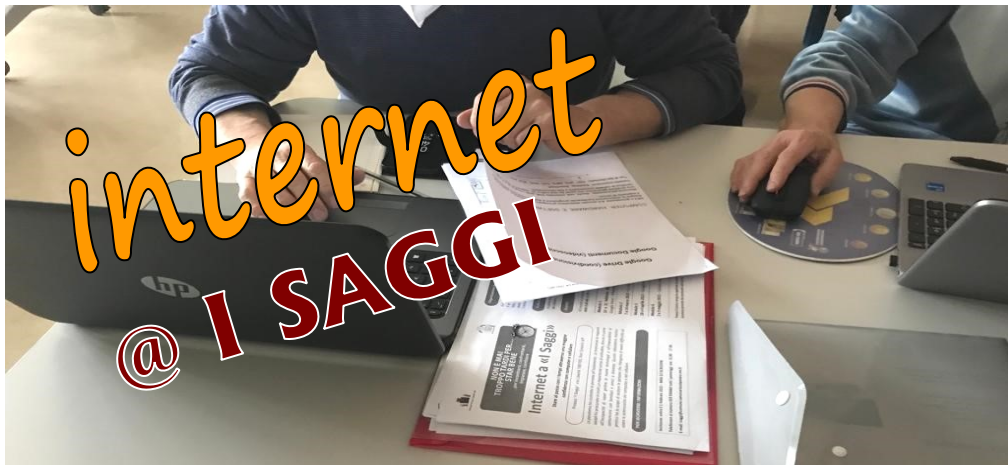
dalle 10,00 alle 11,00 il terzo turno in presenza

nelle seguenti date:

Iscrizioni per il nuovo corso entro il 16 settembre 2022

24 settembre 2022	8 / 22 ottobre 2022	5/ 19 novembre 2022
3/17 dicembre 2022	14 / 28 gennaio 2023	11 / 25 febbraio 2023
11 / 25 marzo 2022	15 / 29 aprile 2023	13 maggio 2023

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



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. I laboratori sono articolati in quattro moduli, ciascuno distribuito su due incontri.

Il primo incontro avrà carattere teorico, il secondo pratico, con esercitazioni. Solo per le persone che avranno necessità di recuperare è previsto un terzo incontro dopo ogni modulo (max 5 persone).

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.

Il secondo corso è rivolto alle persone che vogliono approfondire 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.

Il primo corso a partire dal mese di ottobre 2022, il secondo corso a partire dal mese di gennaio 2023.

Massimo 15 partecipanti - Priorità ai residenti a S. Cesario.

CORSO BASE ELEMENTARE- LIVELLO 1°

Modulo 1	26/09/2022 3/10/2022	Uso del Mouse e della tastiera, finestre, icone desktop, barra delle applicazioni
Modulo 2	17/10/2022 24/10/2022	Dispositivi di memoria permanente: cartelle, file, formati (PDF, jpeg ecc.)
Modulo 3	7/11/2022 14/11/2022	Account personale, posta elettronica, browser, ricerca Google
Modulo4	28/11/2022 05/12/2022	introduzione dello SPID e fascicolo sanitario, INPS, anagrafe ecc.

Iscrizioni entro il 19 settembre 2022

CORSO BASE PER PRINCIPIANTI - LIVELLO 2°

Modulo 1	16/01/2023 23/01/2023	Approfondimenti: SPID e fascicolo sanitario, INPS, anagrafe ANPR ecc.
Modulo 2	6/02/2023 13/02/2023	Comunicare: WhatsApp, videochiamate, SMS e-mail con allegati
Modulo 3	27/02/2023 06/03/2023	Cloud e videoscrittura: Google drive e Google documenti
Modulo4	20/03/2023 27/03/2023	Uso sicuro di internet: social, e-commerce (acquisti online)

Iscrizioni entro il 16 dicembre 2022

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 12 settembre 2022 al 28 giugno 2023

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

Dal 1° all'8 settembre 2022, il martedì e il giovedì, dalle 14,30 alle 17.

Dal 12 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.





SANT'ANNA

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.

Dal 12 settembre 2022 al 26 giugno 2023 - dalle 15 alle 16

Mercoledì - Tombola

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

Dal 14 settembre 2022 al 26 luglio 2023 - dalle 15 alle 17

i LABORATORI

il gioco della tombola

E' 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.

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.

della settimana

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

gioco degli scacchi

Il gioco degli scacchi è la palestra ideale per la mente. Muovere i pezzi sulla scacchiera è molto di più di un allenamento (training) mentale. E non occorre essere dei maestri per divertirsi. È un gioco da tavolo accattivante e utile ad allenare la memoria, la concentrazione, l'attenzione, la creatività.

Il laboratorio è rivolto a persone che, già a conoscenza delle regole, vogliono cimentarsi in partite di gioco

Martedì - presso il centro i Saggi dalle ore 15 alle ore 17

I LABORATORI

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.

A M'ARCORD -VIAGGIO NEI RICORDI

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.

della settimana

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.

Possono partecipare ulteriori 4/5 persone che non hanno frequentato il laboratorio precedente e per le quali non sono necessarie abilità di cucito.

E' opportuno essere muniti della macchina da cucire personale e di un paio di forbici da tessuto.

QUANDO

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

Inizio laboratorio - giovedì 22 settembre 2022

Iscrizioni - entro il 19 settembre 2022

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

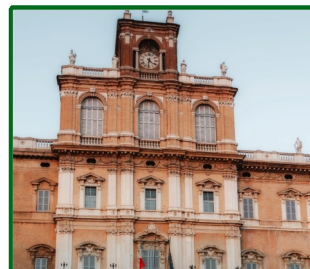
le guide, prenotate per quasi tutte le uscite, sono a pagamento

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



SPILAMBERTO - Museo dell'aceto

Ottobre 2022 - Ore 10,30 proiezione di un breve video sulla storia dell'aceto. Visita con guida al museo e, a seguire, assaggi. Durata 1 ora /1 ora e 15.



MODENA - Accademia militare

Febbraio 2023

Ritrovo in piazza Roma, cenni sulla storia della piazza e visita alla chiesa di San Giorgio (se possibile) o San Domenico.



CARPI

Aprile 2023

Visita al centro storico: Palazzo dei Pio (castello) con cortile d'onore; piazza dei Martiri e Cattedrale dell'Assunta.



BOLOGNA

2023

Programma da definire.

Storie di vita comune

Raccolta delle storie di vita dei grandi anziani

Con questo progetto si ripropone l'iniziativa inerente alla raccolta di storie degli ultra ottantenni residenti nel nostro territorio. Come nelle esperienze precedenti, ci si rivolge all'anziano, in grado di ricordare il passato, come ad un importante mezzo di continuità intergenerazionale, oltre che a un patrimonio inestimabile per la collettività.

La narrazione di sé, attraverso il ricordo di tempi passati, consente di valorizzare aspetti e momenti di vita sottovalutati o addirittura dimenticati. Il ricordo ricrea un passato che spesso si rivela capace di emozionare e stupire ancora.

Il volontario-biografo, adeguatamente formato, instaura una relazione positiva con l'anziano, attraverso un ascolto attivo e l'accettazione non giudicante dei suoi vissuti e convinzioni.

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. Una piccola pubblicazione conclude l'iniziativa, da donare al narratore...

TEMPI

Da ottobre 2022 a maggio 2023.





*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 2022 a Aprile 2023.

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.: registrazione e assistenza

Lo S.P.I.D. (Sistema Pubblico di Identità Digitale) permette ai cittadini di accedere ai servizi online della Pubblica Amministrazioni 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. E' gestito da un gruppo di volontari che utilizzano l'auto del comune.

A CHI E' 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.





10° ANNIVERSARIO



CENTRO SOCIO-AGGREGATIVO

in
FESTA

25 giugno 2023

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.



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 alligierisce 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