



Comune di
San Cesario sul Panaro



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



Centro I Saggi

Quaderno delle attività

settembre 2026 - luglio 2027

**Non è mai troppo tardi per...
Stare bene!**



Centro I Saggi

C.so Libertà, 100/102

41018 San Cesario sul Panaro (MO)

Telefono 059.930660

isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it

Per informazioni e iscrizioni:

La segreteria del Centro "I Saggi" è aperta

dal lunedì al venerdì dalle 15.00 alle 17.00

dal 7 settembre 2026 al 30 luglio 2027

con pausa nel periodo delle feste natalizie

Per informazioni e iscrizioni alle diverse attività
i contatti sono:

C.so Libertà, 100/102

41018 San Cesario sul Panaro (MO)

Telefono 059/930660

Email isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it

Sede di Sant'Anna

presso Sala Civica

Via del Volontariato 117

Frazione di Sant'Anna

Visita la pagina del Centro I Saggi

www.comune.sancesariosulpanaro.mo.it/vivere-san-cesario-sul-panaro/luoghi/centro-socio-aggregativo-i-saggi



Indice

Introduzione

- 4 [Lettera del sindaco](#)
- 5 [I Saggi](#)
- 7 [Essere volontaria/o ai Saggi](#)
- 9 [I progetti](#)
- 10 [Le attività](#)

Corsi

- 20 [Allenamento delle funzioni cognitive](#)
- 21 [Ri-allenamento delle funzioni cognitive](#)
- 22 [Nutrire le palestre della memoria](#)
- 23 [Memoria in forma](#)
- 27 [Io donna in Menopausa](#)
- 28 [Io donna mi tengo in forma](#)
- 29 [Internet@Saggi](#)
- 31 [Computer facile ai Saggi](#)
- 32 [AsSaggi di Libri](#)
- 36 [Patchwork](#)
- 37 [A tavola con i nonni e bambini](#)
- 38 [Incontro con i nonni e i nipoti](#)
- 39 [Un neonato in famiglia](#)

Eventi e incontri

- 14 [Il volontariato come strumento dell'invecchiamento attivo](#)
- 15 [Scenari alla fine della vita](#)
- 16 [Prendersi cura di chi si perde](#)
- 17 [Computer facile ai Saggi](#)

Laboratori della settimana

- 24 [Palestra della memoria](#)
- 25 [Tombola](#)
- 25 [A scuola di Burraco](#)
- 26 [Io anziano in movimento](#)

Scoprire il vicino e il lontano

- 41 [Gite](#)
- 44 [Racconti di viaggio](#)

Segreteria

- 46 [Segreteria](#)
- 46 [Punto Digitale Facile](#)
- 47 [Trasporto](#)

Lettera del Sindaco

Cari amici, care cittadine e cari cittadini,

prende il via con entusiasmo la programmazione 2026-2027 del Centro socio aggregativo I Saggi.

Sfogliando le pagine che seguono, troverete un'offerta ampia e diversificata, capace di rinnovarsi anno dopo anno per restare in sintonia con i cambiamenti della nostra comunità e con i bisogni delle persone che la vivono.

Partendo dalla pubblicazione del 2025, presente anche sul sito del Comune di San Cesario, che vi invito a leggere se ancora non avete avuto modo, il centro continua infatti a crescere e trasformarsi insieme ai volontari e ai propri utenti.

Le attività continuano a evolversi: accanto alle proposte consolidate dedicate ai nostri anziani, si affiancano sempre più iniziative rivolte anche a un pubblico più ampio e giovane. Corsi, laboratori, eventi e momenti di incontro contribuiscono a promuovere il benessere, la socialità e uno stile di vita attivo per tutta la comunità.

Questa continua evoluzione ha permesso al centro I Saggi di essere sempre più centrale nella vita di San Cesario, ma anche di rappresentare un modello riconosciuto per il nostro Distretto Sanitario, con il quale si stanno sviluppando collaborazioni per percorsi e sperimentazioni di soluzioni sempre all'avanguardia.

Desidero quindi rinnovare anche quest'anno un sentito ringraziamento a tutte le volontarie e i volontari del Centro, il cui impegno rappresenta un valore prezioso per San Cesario e un patrimonio da sostenere e custodire.

Vi invito a scoprire nel dettaglio le proposte di questa nuova stagione, con la certezza che sapranno incontrare ancora una volta l'interesse non solo dei cittadini di San Cesario, ma anche delle tante persone che arrivano dai territori vicini.

Ci vediamo a I Saggi!

Un caro saluto,

Francesco Zuffi

Sindaco di San Cesario sul Panaro

I Saggi

I Saggi sono il centro socio-aggregativo del Comune di San Cesario sul Panaro, nato nel 2008 da un percorso partecipato da tutta la comunità. Nel 2026 hanno partecipato alle attività dei Saggi più di 200 persone, di cui 65 volontarie e volontari.

La mission del Centro I Saggi oggi è:

Ridurre la solitudine delle persone fragili attraverso un vero coinvolgimento della comunità, favorendo lo scambio intergenerazionale, promuovendo la salute della comunità, favorendo l'autonomia nelle diverse fasi della vita, supportando le famiglie con anziani fragili e valorizzando le risorse nascoste della comunità.

I Saggi sono **un luogo in cui la comunità si prende cura di sé stessa**, specialmente nella terza fase della vita, sperimentando forme innovative di approccio all'invecchiamento **in collaborazione con tutta la comunità**, dalla rete di servizi ai singoli cittadini.

Come funzionano I Saggi

Il Comune di San Cesario è l'ente responsabile del Centro I Saggi, ne ha voluto la realizzazione ed oggi ne supporta e ne definisce le linee di indirizzo, insieme alla coordinatrice del Centro, ai servizi socio-sanitari, alla scuola e alle associazioni del territorio.

I Saggi: un luogo per tutte le generazioni...

non solo per vecchi!

Durante gli anni si è consolidata l'idea de I Saggi come un centro per anziani, pensando a persone ultraottantenni, portandosi dietro l'immagine di persone fragili che necessitano di accudimento, quindi un'idea che porta con sé una connotazione di discriminazione (ageismo).

Certamente è vero che al pomeriggio ci sono spazi dedicati ai grandi anziani, che necessitano a volte di essere accompagnati e un po' seguiti, ma potrebbe sorprendere sapere che la maggioranza dei frequentatori sono giovani anziani e anche persone in età adulta.

L'offerta di eventi aperti al pubblico e laboratori, come il Patchwork e AsSaggi di libri è di interesse generale e si svolge in orari serali, permettendo la partecipazione anche a persone che lavorano. Inoltre sono disponibili corsi di ginnastica pelvica e allattamento (Allattiamo).

Basterebbe poi trascorrere qualche ora al Centro per rendersi conto che il clima non è certo quello tipico di un centro diurno, ma al contrario è possibile vivere momenti di condivisione dinamici e talvolta anche divertenti.

Questo approccio è fondamentale poiché la prevenzione del declino cognitivo legato all'età è un punto cardine della proposta del Centro. Essa si basa su un modo nuovo di affrontare i cambiamenti che l'età porta con sé: un atteggiamento non fatalista e passivo, ma consapevole e attivo. In questo modo non si giunge al ritiro sociale, ma si ha l'opportunità di rivivere in modo nuovo gli spazi della comunità. Per dare un'idea della partecipazione della popolazione diamo qui alcuni dati: nel 2026 hanno partecipato alle attività de I Saggi 160 grandi anziani (più di 75 anni) e 280 giovani anziani (65-75 anni) suddivisi tra i corsi di: Ginnastica pelvica - Corso internet @I Saggi- Training cognitivo - Patchwork e i partecipanti ad attività scolastiche ed eventi serali.

Essere volontaria/o a I Saggi

Le volontarie e i volontari sono il cuore del Centro I Saggi. Fare volontariato al Centro è un'opportunità di crescita e apprendimento per tutte le età. A I Saggi ci si mette in gioco attraverso nuove esperienze, si vivono e si coltivano le proprie passioni e ci si prende attivamente cura della propria comunità, utilizzando i propri talenti, competenze e inclinazioni.

Il gruppo di gestione de I Saggi, formato dalla coordinatrice e dalle volontarie referenti, si occupa di progettare, organizzare, realizzare e monitorare le attività.

Ogni attività è coordinata da una volontaria referente, che insieme ad altre volontarie e volontari, in veste di tutor, portano avanti le singole attività.

La coordinatrice, oltre a tenere le fila di tutto quanto succede a I Saggi, si occupa dell'accoglienza dei partecipanti, specialmente dei grandi anziani e delle loro famiglie, nonché dei nuovi volontari, attraverso un primo colloquio e un monitoraggio costante che permette di scegliere insieme le attività più adatte.

Se vuoi iniziare a fare volontariato a I Saggi contattaci!

tel: 059.930660

email: isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it

Come si formano i volontari a I Saggi

Chiunque si impegni come volontario deve seguire un percorso formativo, poiché solo attraverso un percorso di formazione continua di miglioramento si può rispondere adeguatamente alle necessità del ruolo ricoperto dentro al Centro.

In un contesto sociale in continua evoluzione, la formazione non la si può acquisire una volta per tutte o comunque considerarla un evento isolato, ma deve costituire una pratica ciclica per riconoscere ed interpretare i cambiamenti sociali e di conseguenza cercare di rispondere in modo adeguato ai bisogni delle persone.

Un'adeguata e aggiornata formazione dà anche modo al volontario di affrontare, con maggior sicurezza e competenza, i problemi che possono insorgere nel rapporto con le persone seguite, spesso rese fragili da particolari condizioni fisiche e psichiche.

Si prevedono incontri comuni e continui, rivolti a tutti i volontari per favorire un confronto, rilevare esigenze, aggiornare le competenze e rendere congrue le attività proposte con le esigenze dei partecipanti.

I momenti specifici rivolti ai volontari impegnati nelle singole proposte laboratoriali avvengono con la supervisione di professionisti (fisioterapisti e neuropsicologhe), proprio per fornire un giusto approccio e dare stimoli per ottenere gli obiettivi proposti e formazione continua.

Programma corsi di formazione per volontari:

**Mercoledì
11 novembre 2026
dalle 9.00 alle 11.00**

per i volontari del
**laboratorio “Palestra della
memoria”**.
Con professionisti e
neuropsicologhe del CDCD
Ausl Modena e
Castelfranco E.

**Martedì
6 ottobre 2026
alle ore 14.00**

per i volontari del
**laboratorio “Anziani
in movimento”** con
fisioterapisti del
Distretto Sanitario di
Castelfranco E.

**Martedì
11 maggio 2027
alle ore 14.00**

per i volontari del
**laboratorio
“Anziani in
movimento”** con
fisioterapisti del
Distretto Sanitario
di Castelfranco E.

Il laboratorio “Memoria in Forma” prevede una formazione strutturata come corso e la supervisione delle neuropsicologhe, sia in presenza sia a distanza, tramite supporto telematico.

I progetti

Dal 2025 il Centro I Saggi ha riorganizzato le proprie attività in quattro macro-progetti, in modo da garantire una progettualità di lungo periodo per realizzare la misson de I Saggi.

Allenamento e mantenimento delle capacità cognitive

Per promuovere il mantenimento della memoria e delle funzioni cognitive, prevenire il decadimento cognitivo e migliorare la qualità della vita.

Favorire la digitalizzazione

Per aiutare ed accompagnare la cittadinanza nell'interazione con le nuove tecnologie digitali.

Promuovere la vita attiva e di comunità

Per offrire occasioni di socializzazione, ridurre la solitudine e l'isolamento, promuovere sani stili di vita e aumentare il benessere psicofisico, l'autonomia e l'autostima dei partecipanti, promuovere l'incontro tra generazioni.

Benessere della donna

Per favorire la cultura del prendersi cura di sé e della prevenzione e creare consapevolezza sulla menopausa come momento fisiologico nella vita di una donna.

Le attività che troverete in questo quaderno non sono suddivise per progetti, ma potete scoprire il progetto di cui fanno parte grazie all'etichetta colorata in alto.

Le attività

Laboratori pomeridiani per *grandi anziani*

I laboratori sono gratuiti e offrono ai grandi anziani l'opportunità di trascorrere pomeriggi in compagnia svolgendo attività semplici e stimolanti. Sono condotti da volontarie e 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.

[Vedi pagina 24.](#)

Calendario dei laboratori pomeridiani per grandi anziani

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Tombola I Saggi - 15.00-17.00	A scuola di Burraco I Saggi - 15.00-17.00	Io anziano in Movimento I Saggi - 14.30-17.30 (3 turni differenti)	Palestra della Memoria I Saggi - 15.00-17.00	Palestra della Memoria I Saggi - 15.00-17.00
Io anziano in Movimento Sant'Anna - 15.00-16.00		Tombola Sant'Anna - 15.00-17.00		

Corsi e laboratori dei Saggi

I corsi richiedono un'iscrizione e in alcuni, se previsto, un contributo per coprire le spese del docente/esperto.

Alcuni corsi sono rivolti a futuri/e volontari/e per migliorare le competenze necessarie a svolgere attività di volontariato nei laboratori.

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

Vedi pagina 19

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Internet @i Saggi 9.30-11.00 da settembre ad aprile	Corso di allenamento delle funzioni cognitive 8.30-10.00 da gennaio a marzo Corso di Ri-Allenamento e Corso per Nuovi volontari del Distretto. 10.15-11.45 da gennaio a maggio	Per-corso di accompagnamento alla nascita e alla genitorialità a cura degli operatori del Consultorio familiare del Distretto di Castelfranco E.	A tavola con i nonni e i bambini per classi di scuola primaria seconde e terze da ottobre ad aprile	Memoria in forma 8.30-9.45 10.00-11.15 da ottobre ad aprile con cadenza quindicinale	Allenare il pavimento pelvico (Lab) da settembre a maggio con cadenza quindicinale lo donna in menopausa (corso) da febbraio a maggio
		AsSaggi di libri 20.00-21.30 da settembre a giugno con cadenza mensile	Patchwork 20.30-22.00 da ottobre a maggio	Allenare il pavimento pelvico (lab) 18.00- 19.00 da settembre a maggio con cadenza quindicinale	Un neonato in famiglia ore 10.00 da settembre ad aprile con cadenza mensile

Eventi ed incontri

Sono gratuiti e sono pensati per informare la popolazione su temi specifici, relativi alla salute e al benessere, in collaborazione con liberi professionisti, Distretto Sanitario e Associazioni.

Vedi pagina 13

Sportello per informazioni e consulenze

Sono servizi, unici nel loro genere, che i volontari offrono ai cittadini per favorire l'acquisizione di competenze nell'utilizzo del computer o in prestazioni specifiche, come accedere allo SPID e alla CIE, colmando il divario di conoscenze digitali e facilitando quindi l'accesso ai servizi della Pubblica Amministrazione.

Vedi pagina 45

Trasporto

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

Vedi pagina 47



Eventi e incontri

Il volontariato come strumento dell'invecchiamento attivo

Essere cura e prendersi cura delle persone con decadimento cognitivo

Come ci si sente ad essere volontari accanto a persone che nel tempo perdono capacità cognitive e di relazione? Lo specchiarsi nei bisogni e nelle difficoltà dell'altro genera preoccupazione e ansia oppure stimola la riflessione su modalità differenti di affrontare e gestire diversamente l'invecchiamento?

L'incontro intende riflettere sul legame profondo tra volontariato e invecchiamento attivo, riconoscendo nell'impegno sociale una risorsa preziosa per mantenere vive competenze, motivazioni e senso di appartenenza.

L'iniziativa si colloca all'interno della **"SETTIMANA DELL'ALZHEIMER"** e dell'anno **"MODENA CAPITALE DEL VOLONTARIATO"**.

**Mercoledì 23 settembre 2026
ore 20.30**

Sede Centro I Saggi Via Libertà 102, San Cesario s/P.

Relatori: professionisti del CDCD
(Centro Disturbi Cognitivi e Demenze)

Scenari alla fine della vita

Quando non si può scegliere

L'incontro affronta un tema delicato e di grande importanza: le decisioni di cura nella fase avanzata della malattia, quando la persona non è più in grado di esprimere la propria volontà. Saranno approfonditi gli aspetti etici, relazionali e pratici legati alla cura nell'ultima fase della vita, con particolare attenzione alle cure palliative e al rispetto della dignità della persona. I familiari e i caregiver possono incontrare difficoltà nel prendere decisioni in assenza di DAT (Disposizioni Anticipate di Trattamento) o di indicazioni chiare. L'obiettivo è quello di approfondire la consapevolezza delle problematiche per poter affrontare situazioni spesso cariche di responsabilità e coinvolgimento emotivo sulle scelte di fine vita.

Martedì 10 novembre 2026
ore 20:30

Sede Centro I Saggi Via Libertà 102, San Cesario s/P.

Per comprendere meglio cosa offre
il servizio sanitario pubblico incontreremo il
Dottor Paolo Vacondio
Responsabile della Rete Locale di Cure Palliative.

“Prendersi cura di chi si perde”

Quando i ricordi sfuggono: voci dalla demenza e volti della cura

Prendersi cura di una persona con decadimento cognitivo è un'esperienza complessa, fatta di momenti difficili, soprattutto quando esistono legami profondi.

Questo incontro è pensato per familiari, caregiver e per chi, ogni giorno, si trova accanto a una persona che lentamente cambia. Si affronterà ciò che accade nella “malattia” e come questa trasformi il modo di comunicare, di orientarsi e di stare in relazione. Si darà voce alle emozioni e si suggeriranno strategie per alleggerire la fatica e il carico del caregiver cercando di evitare il suo senso di solitudine.

**Mercoledì 14 aprile 2027
ore 20.30**

Sede Centro I Saggi Via Libertà 102, San Cesario s/P.

Relatrici: Psicologhe del CDCD

(Centro Disturbi Cognitivi e Demenze)

“Computer facile ai Saggi”

Progetto per accompagnare ad acquisire le competenze digitali

In una moderità sempre più informatizzata, dove il rapporto fra cittadini ed enti (Pubblici e Privati) è mediato da strumenti e tecnologie digitali, è importante a qualsiasi età avere il computer come amico.

È fondamentale prendere confidenza con mouse, tastiera, monitor e stampante, operare con alcune semplici applicazioni, accedere in autonomia a servizi internet, comunicare mediante posta elettronica, gestire in modo sicuro la propria tecnologia (telefono, contatti, foto e messaggi), utilizzare il Fascicolo Sanitario, aprire i propri orizzonti “on line” per viaggi, acquisti, musei, biblioteche ecc.

**Mercoledì 12 maggio 2027
ore 20.30**

Sede Centro I Saggi Via Libertà 102, San Cesario s/P.





Corsi e laboratori

Corsi per mantenere attiva la memoria

Corso di allenamento delle funzioni cognitive

Frequenza: una volta alla settimana per **10 incontri**

Quando: il martedì dalle ore 8.30 alle ore 10.00

Iscrizioni: entro martedì 11 novembre 2026, max 20 partecipanti.

A chi è rivolto: a persone da 63 a 73 anni

È prevista, per ciascun partecipante, una valutazione delle capacità cognitive prima dell'inizio del corso.

L'allenamento delle capacità mentali può rallentare la velocità dell'invecchiamento cognitivo, migliorando il proprio benessere, la propria autostima e la qualità della vita.

Programma del corso

10 incontri a cadenza settimanale con l'obiettivo di sollecitare le funzioni cognitive: attenzione, memoria, ragionamento logico ed astratto, linguaggio e abilità prassiche.

Il corso è organizzato in collaborazione con il servizio CDCD.

**Incontri di valutazione
individuale di ingresso**

24 novembre 2026
1 dicembre 2026

**Martedì
dalle 8.30 alle 10.00**

19 - 26 gennaio 2027
2 - 9 - 16 - 23 febbraio 2027
2 - 9 - 16 - 23 marzo 2027

Corso di ri-allenamento delle funzioni cognitive

Frequenza: una volta alla settimana per **6 incontri**

Quando: il martedì dalle ore 10.15 alle ore 11.45

Iscrizioni: entro il 16 gennaio 2027

A chi è rivolto: alle persone che hanno frequentato il corso di allenamento delle funzioni cognitive nell'anno 2026.

L'allenamento delle capacità mentali per essere efficace dev'essere costante e continuamente richiamato. Tali incontri hanno l'obiettivo di dare continuità alle sollecitazioni cognitive tramite tecniche mirate e consolidate.

Programma del corso

6 incontri a cadenza settimanale con l'obiettivo di mantenere e rafforzare le capacità acquisite in precedenza.

Il corso è organizzato in collaborazione con il servizio CDCD.

**Gli incontri si terranno di martedì
dalle ore 10.15 alle ore 11.45**

19 - 26 gennaio 2027
2 - 9 - 16 – 23 febbraio 2027

Nutrire le palestre della memoria. formazione in itinere dei volontari/tutor

Frequenza: settimanale per **6 incontri**

Quando: il **martedì mattina dalle ore 10.15 alle 11.45**

Iscrizioni: entro il 20 febbraio 2027

A chi è rivolto: ai volontari dai 63 ai 73 anni già attivi nelle “**palestre della memoria**” del Distretto di Castelfranco E.. Potranno partecipare 3 volontari per ciascuna palestra.

Nel territorio del distretto di Castelfranco sono presenti 11 Palestre della Memoria che vedono coinvolti volontari attivi già da tempo in questo progetto comunitario. Diventa quindi stringente la necessità di una formazione in itinere successiva al corso promosso dall'Ausl svolto prima di prendere parte al progetto anche al fine di delineare percorsi comuni di lavoro. La formazione che si andrà a delineare permetterà di migliorare sia le conoscenze tecniche dei volontari sia le modalità di gestione dei gruppi dei partecipanti attraverso strategie individuate insieme. Il corso, tenuto da una neuropsicologa, si avvale di contenuti sia teorici sia pratici e si pone l'obiettivo di affinare le competenze e conoscenze dei volontari nello svolgimento delle attività delle Palestre della Memoria.

**Gli incontri si terranno di martedì
dalle ore 10,15 alle ore 11.45**

2 - 9 - 16 - 23 - 30 marzo 2027
6 aprile 2027

Laboratorio “Memoria In Forma”

Frequenza: 14 incontri a cadenza quindicinale a partire dal **2 Ottobre**

Quando: il venerdì mattina

- 1° turno - ore 8.30/9.45
- 2° turno - ore 10.00/11.15

Iscrizioni: fino al 23 settembre 2026.

A chi è rivolto: a coloro che hanno già partecipato ai corsi di allenamento e ri-allenamento delle funzioni cognitive negli anni precedenti.

Saranno accolti max 20 partecipanti per turno.

Il laboratorio ha lo scopo di mantenere nel tempo l'attivazione cognitiva e di rinforzare la motivazione per la prevenzione anche per chi ha già svolto le attività durante i corsi. Numerosi documenti scientifici attestano che la stimolazione cognitiva, sviluppata in più direzioni, associata alle buone pratiche di salute (esercizio fisico, corretta gestione sanitaria, alimentazione equilibrata, frequentazione sociale) favorisce il mantenimento delle funzioni cerebrali in genere. Continueranno ad essere proposti i corsi strutturati di allenamento e ri-allenamento in cui vengono consegnate ai partecipanti istruzioni per continuare ad esercitarsi.

Gli incontri si terranno di venerdì

2-16 - 30 ottobre 2026
13 - 27 novembre 2026
11 dicembre 2026
15 - 29 gennaio 2027
12 - 26 febbraio 2027
12 - 19 marzo 2027
2 - 16 aprile 2027

I laboratori della settimana

I laboratori sono gratuiti e offrono ai **grandi anziani** l'opportunità di trascorrere pomeriggi in compagnia, **durante tutto l'anno**.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Tombola I Saggi - 15.00-17.00	A scuola di Burraco I Saggi - 15.00-17.00	Io anziano in Movimento I Saggi - 14.30-17.30 (3 turni)	Palestra della Memoria I Saggi - 15.00-17.00	Palestra della Memoria I Saggi - 15.00-17.00
Io anziano in Movimento Sant'Anna - 15.00-16.00		Tombola Sant'Anna - 15.00-17.00		

Palestra della memoria

*Laboratori di stimolazione cognitiva per grandi anziani.
Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno.*

Allenare la mente

**Tutti i giovedì
dalle 15.00 alle 17.00**

Presso il Centro I Saggi.

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.

Giocare con la mente

**Tutti i venerdì
dalle 15.00 alle 17.00**

Presso il Centro I Saggi.

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.

Tombola

Laboratorio di aggregazione per grandi anziani.

**Tutti i lunedì
dalle 15.00 alle 17.00**

Presso il Centro **"I Saggi"**.

Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno.

**Tutti i mercoledì
dalle 15.00 alle 17.00**

Presso la sala civica di **S. Anna**.

Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno.

È un gioco molto amato e permette a tutti di partecipare senza creare competizione. Si tratta di un'attività semplice ma che porta nell'anziano una stimolazione cognitiva, un esercizio di memoria e di riconoscimento numerico. A questo laboratorio possono partecipare tutti, anche persone con alcune difficoltà uditive, visive e di concentrazione, grazie al supporto di tutor.

A scuola di Burraco

Laboratorio di aggregazione.

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.

Tutti i martedì - dalle 15.00 alle 17.00

Presso il Centro **"I Saggi"**. *Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno.*

Io anziano in movimento

Laboratorio di attività motoria per grandi anziani.

Tutti i mercoledì

Presso il Centro "I Saggi".

dalle 14.30 alle 15.30 - I turno

dalle 15.30 alle 16.30 - II turno

dalle 16.30 alle 17.30 - III turno

*Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno
in base ai posti disponibili.*

Tutti i lunedì

Presso la sala civica di **S. Anna**.

dalle 15.00 alle 16.00

*Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno
in base ai posti disponibili.*

Attività motoria con presenza del fisioterapista

**Mercoledì 3 marzo 2027 ore
15.30 - 16.30 presso "I Saggi"**

**Lunedì 1 marzo 2027 ore 15.30 -
16.30 sala civica di S. Anna**

Questo laboratorio ha lo scopo di tenere in esercizio le persone anziane per ridurre il rischio di cadute accidentali. Le cadute infatti sono un problema molto frequente fra gli anziani, le cui conseguenze hanno importanti costi sociosanitari 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: 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.

Il laboratorio è progettato in collaborazione con il servizio di fisioterapia del Distretto di Castelfranco Emilia.

Io donna in menopausa

Corso teorico-pratico sulla menopausa e l'allenamento del pavimento pelvico.

Frequenza: ogni 15 giorni per **5 incontri**

Quando: il **sabato mattina ore 9.15-11.45**

Iscrizioni: entro il **22 gennaio 2027**.

A chi è rivolto: alle donne che vogliono approfondire le conoscenze sulla menopausa con particolare riferimento agli adeguati stili di vita.

La menopausa non è una malattia, ma un'espressione di una fase 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 sé stessa ed il proprio corpo.

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

Programma del corso

Il corso è composto da lezioni teoriche e pratiche sui diversi aspetti della menopausa:

- dalle 9.15 alle 10.45 lezioni teoriche
- dalle 10.45 alle 11.45 lezioni pratiche di ginnastica pelvica.

13 febbraio	27 febbraio	13 marzo	20 marzo	3 aprile
Menopausa: come viverla al meglio <i>Ginecologa del consultorio</i>	L'incontinenza in menopausa: riconoscerla ed affrontarla <i>Ostetrica del consultorio</i>	La sessualità in menopausa <i>Psicologa del consultorio</i>	Quale sana alimentazione in menopausa <i>Dietista</i>	Sani stili di vita... in menopausa <i>MMG</i>

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 mi tengo in forma

Corso di allenamento del pavimento pelvico.

Frequenza: ogni 15 giorni

Quando:

- **Venerdì sera dalle 18.00 alle 19.00**
- **Sabato mattina**
 - dalle 7.45 alle 8.45 - I turno **in presenza**,
 - dalle 8.45 alle 9.45 - II turno **online**
 - dalle 9.45 alle 10.45 - III turno **in presenza**

Iscrizioni: entro il **12 settembre 2026**.

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

Questo corso 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.

Incontri del venerdì

18 settembre 2026
2 - 16 - 30 ottobre 2026
13 - 27 novembre 2026
11 dicembre 2026
15 - 29 gennaio 2027
12 - 26 febbraio 2027
12 - 19 marzo 2027
2 - 16 aprile 2027
7 maggio 2027

Incontri del sabato

19 - settembre 2026
3 - 17 - 31 ottobre 2026
14 - 28 novembre 2026
12 dicembre 2026
16 - 30 gennaio 2027
13 - 27 febbraio 2027
13 - 20 marzo 2027
3 - 17 aprile 2027
8 maggio 2027

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

Internet @ Saggi

Corso per imparare ad usare il computer e altre tecnologie.

Frequenza: una volta alla settimana

- dal 21 settembre al 14 dicembre 2026 per il corso base
- dal 11 gennaio al 22 marzo 2027 per il corso avanzato
- dal 5 al 19 aprile 2027 per l'approfondimento

Quando: il lunedì mattina dalle 9.30 alle 11.00

Iscrizioni: massimo 15 partecipanti ogni corso

- corso base: entro il 14 settembre 2026
- corso avanzato: entro il 18 dicembre 2026
- approfondimento: entro il 25 marzo 2027

A chi è rivolto: Il primo corso è rivolto a persone che non hanno competenze informatiche e sarà strutturato con gli elementi di base per l'approccio al computer. L'iscrizione sarà rivolta prioritariamente alle persone che non hanno frequentato negli anni precedenti.

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

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

Si propongono due corsi articolati in quattro moduli, ciascuno distribuito su tre incontri: Il primo incontro con carattere teorico e gli altri due con carattere pratico-laboratoriale. Infine si svolgeranno ad aprile/maggio tre incontri di approfondimento su specifici argomenti.

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

Corso 1 - Livello base

Modulo 1	21/09/2026 28/09/2026 05/10/2026	Computer, mouse, tastiera, finestre, desktop, copia-incolla
Modulo 2	12/10/2026 19/10/2026 26/10/2026	Cartelle, file, formati, impostazioni, apertura, creazione e copia file
Modulo 3	02/11/2026 09/11/2026 16/11/2026	Internet, ricerche, account, contatti, posta elettronica
Modulo 4	23/11/2026 30/11/2026 14/12/2026	SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale), CIE (Carta di Identità Elettronica) – modalità di accesso

Corso 2 - livello avanzato

Modulo 1	11/01/2027 18/01/2027 25/01/2027	Applicazioni su computer e app su smartphone, Introduzione agli strumenti digitali
Modulo 2	01/02/2027 08/02/2027 15/02/2027	Comunicare con i social media e con i propri contatti, sicurezza, privacy, videochiamate
Modulo 3	22/02/2027 01/03/2027 08/03/2027	Google Drive, Google Documenti, Google Fogli, fondamenti di calcolo e scrittura testi
Modulo 4	15/03/2027 22/03/2027	Wikipedia, notiziari, mappe, pagamenti on line, allargare il proprio spazio operativo

Approfondimento

Modulo 1	05/04/2027 12/04/2027 19/04/2027	Piattaforma Google: Google Drive, Google Foto/ Fascicolo Sanitario/ acquisire Documenti
----------	--	--

Computer Facile ai Saggi

Incontri individuali per approfondimenti su computer e smartphone

Quando: il martedì pomeriggio dalle 14.30 alle 17.00
da ottobre 2026 a maggio 2027

Accesso: è gradita la prenotazione.

Per favorire l'interazione della comunità con il mondo digitale e in un'ottica di continuità con i corsi per l'uso del computer, i volontari sono a disposizione gratuitamente per chiarimenti ed approfondimenti sul computer e smartphone, in un rapporto personalizzato con il singolo cittadino.

I temi di questi incontri possono includere:

- messa a punto del computer (mouse, video ecc.)
- configurazione di internet, posta elettronica ecc.
- gestione della memoria per le foto
- uso del Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE)
- servizi Internet per acquisto biglietti e prenotazioni
- certificati di anagrafe
- elementi di videoscrittura e fogli di calcolo

AsSaggi di libri

Club del libro

Frequenza: una volta al mese

Quando: il **primo mercoledì del mese** dalle 20.00 alle 21.30

Iscrizioni: dal 30 settembre 2026 per max 20 partecipanti

A chi è rivolto: Il laboratorio è rivolto a coloro che amano i libri e che desiderano approfondirne i contenuti, in un ambiente capace di favorire l'aggregazione e stimolare la comunicazione e la conoscenza tra le persone.

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, di 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.

7 ottobre 2026

L'isola di Arturo, Elsa Morante, Einaudi, 1957



Arturo, il guerresco ragazzo dal nome di una stella, vive in un'isola tra spiagge e scogliere, pago di sogni fantastici. Non si cura di vestiti né di cibo. È stato allevato con latte di capra. La vita per lui è promessa solo di imprese e di libertà assoluta. E ora ricorda. Queste sono le sue memorie, dall'idillio solitario alla scoperta della vita: l'amore, l'amicizia, il dolore, la disperazione. Secondo romanzo della Morante dopo *Menzogna e sortilegio* (1948), *L'isola di Arturo* confermò tutte le qualità della scrittrice romana: l'impasto di elementi realistici e fiabeschi, la forte suggestione del linguaggio. Arturo, come Elisa in *Menzogna e sortilegio*, «si porta addosso la croce di far parte non di un oggi ma di un sempre».

4 novembre 2026

Come il cane è arrivato tra noi ed è rimasto, Silvia Bortoli, Quodlibet, 2025



Ci sono decisioni che possono sembrare avventate, come accogliere un cucciolo di Jack Russell in una casa in cui la demenza mette già a dura prova l'equilibrio e la resistenza della famiglia. La quotidianità è già costretta e faticosa, le relazioni sociali praticamente svanite, la solitudine grande, e un cane di tre mesi con le sue intemperanze non può che complicare le giornate. Ma porta anche nuova vita e nuove relazioni che sostituiscono in parte quelle perdute, con altri cani, con altri ambienti, con padroni di altri cani; si imparano cose che non si sapevano, non solo sui cani, ma sulle persone e su mondi ai quali - la vita precedente alla malattia - non avrebbe dato accesso e che donano amicizia e sollievo.

2 Dicembre 2026

Oliva Denaro, Viola Ardone, Einaudi, 2021



È il 1960, Oliva Denaro ha quindici anni, abita in un paesino della Sicilia e fin da piccola sa che «la femmina è una brocca, chi la rompe se la piglia». Le piace studiare e imparare parole difficili, copiare di nascosto su un quaderno i volti delle stelle del cinema, cercare le lumache con il padre, tirare pietre con la fionda a chi schernisce il suo amico Saro. Quando il tacito sistema di oppressione femminile in cui vive la costringe ad accettare un abuso, Oliva si ribella e oppone il proprio diritto di scelta, pagando il prezzo di quel no. Viola Ardone sa trasformare magnificamente la Storia in storia raccontando le contraddizioni dell'amore, tra padri e figlie, tra madri e figlie, e l'ambiguità del desiderio.

13 Gennaio 2027

L'imperatore della gioia, Ocean Vuong, Guanda, 2025



Che cosa saremmo disposti a fare, per avere una seconda possibilità? È una sera di fine estate. Nella città post-industriale di East Gladness, in Connecticut, il diciannovenne Hai, disilluso e tradito dal grande sogno americano, ha preso la sua decisione: sotto la pioggia battente, in piedi sul bordo di un ponte, è pronto a saltare. Improvvisamente, una voce proveniente dall'altra parte del fiume lo immobilizza. È Grazina, un'anziana vedova tedesca, sopravvissuta alla Seconda guerra mondiale, che lo convince a prendere un'altra strada. Smarrito e senza possibilità di scelta, Hai diventa il suo custode. Così, l'improbabile coppia sviluppa un legame destinato a cambiare profondamente la vita di entrambi.

3 Febbraio 2027

La mattina dopo, Mario Calabresi, Mondadori, 2019



Quando si perde un genitore, un compagno, un figlio, un lavoro, una sfida decisiva, quando si commette un errore, quando si va in pensione o ci si trasferisce, c'è sempre una mattina dopo. Un senso di vuoto, una vertigine. A questo momento, delicato e cruciale, Mario Calabresi dedica il suo libro, partendo dal proprio vissuto per poi aprirsi alle esperienze altrui. E racconta, così, storie di resilienza, di coraggio, di cambiamento, di persone che hanno trovato la forza di guardare oltre il dolore dell'oggi, per ricostruirsi un domani.

3 Marzo 2027

Il diario di Jane Somers, Doris Lessing, Feltrinelli, 1983



Janna, donna bella ed elegante di quarantanove anni, caporedattrice di una rivista a larga diffusione, ha alle spalle un solido successo professionale costruito con efficienza e levigata crudeltà, conquistato a prezzo di rinunce nella vita privata. Ha reagito alla perdita di due persone che amava, il marito e la madre, accentuando il proprio self-control e il piglio manageriale che costituiscono il suo fascino. Con vari uomini ha avuto legami brevi e distratti. Non trascura l'aspetto esteriore, sempre perfetto secondo l'ora e l'occasione. Un giorno, in una farmacia, Janna conosce una piccola e vecchia signora, Maudie Fowler. Comincia un'amicizia incredibilmente stretta, un legame quasi simbiotico

7 Aprile 2027

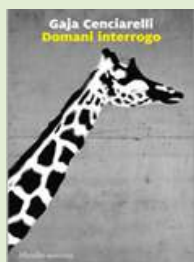
Il gusto proibito dello zenzero, Jamie Ford, Garzanti, 2010



Seattle. Nella cantina dell'hotel Panama il tempo pare essersi fermato: sono passati quarant'anni, ma tutto è rimasto come allora. Henry Lee, giovane cinese, è solo un ragazzino, ma conosce già da tempo l'odio e la violenza. Ma un giorno Henry incontra due occhi simili ai suoi: lei è Keiko, giapponese, capelli neri e frangetta sbarazzina, l'aria timida e smarrita. Un amore impossibile perché l'ordine del governo è chiaro: tutti i giapponesi dovranno essere internati e a Henry, come alle comunità cinesi e, del resto, a tutti gli americani, è assolutamente vietato avere rapporti con loro. Eppure i due ragazzini sono disposti a tutto, anche a sfidare i pregiudizi e le dure leggi del conflitto.

5 Maggio 2027

Domani interrogio, Gaja Cenciarelli, Marsilio, 2022



Nel liceo romano le aule sono abitate da strani esseri viventi: alcuni disegnati sui muri, alcuni umani ma dalle cui bocche escono suoni incomprensibili alla professoressa, che non ha mai pensato di avere la vocazione all'insegnamento e, invece, ce l'ha. Tra i professori di Frank McCourt e Domenico Starnone, passando per gli studenti in piedi sul banco nell'Attimo fuggente, sta la professoressa di Gaja Cenciarelli, convinta che la cultura sia qualcosa di quotidiano ma disillusa che l'istruzione possa salvare il mondo. Ciò nonostante, la professoressa - il mondo - lo salva.

9 giugno 2027

Il cognome delle donne, Aurora Tamigio, Feltrinelli, 2023



All'origine c'è Rosa. Nata nella Sicilia di inizio Novecento, cresciuta in un paesino arroccato sulle montagne, rivela sin da bambina di essere fatta della materia del suo nome, ossia di fiori che rispuntano sempre, di frutti buoni contro i malanni, di legno resistente e spinoso. Al padre e ai fratelli, che possono tutto, non si piega mai sino in fondo. Finché nel 1925 incontra Sebastiano Quaranta. A breve distanza nascono il bel Fernando, Donato, che andrà in seminario, e infine Selma, dalle mani delicate come i ricami di cui sarà maestra. Semplice e mite, Selma si fa incantare da Santi Maraviglia, sposandolo contro il parere materno. Quando lui diventa legalmente il capofamiglia cominciano i guai.

Patchwork

Corso-laboratorio manuale di cucito con la tecnica del patchwork

Frequenza: una volta alla settimana

Quando: il **giovedì dalle 20.30 alle 22.00** a partire dal 1 ottobre 2026

Iscrizioni: entro il 25 settembre 2026

Il patchwork è una tecnica antica, accattivante e diffusa. Si può considerare come un collage di stoffe, cucite insieme, per la produzione di oggetti personali e di arredamento. Il laboratorio offre la possibilità di acquisire la tecnica, assaporare la soddisfazione di creare un oggetto in un clima di piacevole socialità. È opportuno munirsi della macchina da cucire personale e di un paio di forbici da tessuto.

Non sono necessarie abilità di cucito.

A tavola con i nonni e i bambini

Laboratorio per le bambine e i bambini della scuola primaria.

Le tradizioni alimentari del 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 nel presente.

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 e la coltivazione di cent'anni fa, gli attrezzi in cucina, le tigelle.
- **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.

Quando: da ottobre 2026 ad aprile 2027.

Incontro con i nonni e i nipoti

Il Centro per le Famiglie dell'Unione del Sorbara in collaborazione con la cooperativa Artebimbi e il centro I Saggi propone due incontri a carattere laboratoriale rivolti a nonni e nipoti insieme. Si tratta di un'attività intergenerazionale dove si incontreranno la memoria e la creatività, trasformando il passaggio di tradizioni in una crescita emotiva e sociale per entrambi. L'iniziativa prevede un momento di lettura svolta con la tecnica del Kamishibai, antico metodo giapponese per raccontare storie, al quale seguirà un laboratorio dove nonni e nipoti insieme potranno lavorare per dar vita qualcosa di unico e speciale.

Per maggiori informazioni è possibile contattare lo sportello del Centro per le Famiglie dell'Unione del Sorbara alla mail:

segreteria@centrofamiglieunionedelsorbara.it

telefonicamente al n. 3485294578

**Incontro con nonni e nipoti
dai 3 ai 6 anni**

**16 settembre 2026
alle ore 17.30**

**Incontro nonni e nipoti dai 6
anni in poi**

**30 settembre 2026
alle ore 17,00**

Sede Centro I Saggi Via Libertà 102, San Cesario s/P.

Un neonato in famiglia

Frequenza: una volta al mese

Quando: il sabato mattina alle 10.00

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

A chi è rivolto: a mamme e papà che vogliono confrontarsi sugli argomenti in calendario.

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.

Gli incontri saranno **in presenza**, ma ci sarà anche l'opportunità di **collegarsi da remoto**. Gli incontri sono gratuiti ma è necessario confermare la partecipazione (vedi sopra).

26 settembre 2026	21 novembre 2026	19 dicembre 2026	23 gennaio 2027
Allattamento e rientro al lavoro.	È nato, e ora? I primi giorni dopo il parto.	Il sonno dei bambini.	<i>Dal latte al cibo dei grandi.</i>
20 febbraio 2027	6 marzo 2027	20 marzo 2027	10 aprile 2027
L'ABC dell'allattamento	Non chiamatemi mammo	fino a quando allattare e come smettere (pomeriggio)	<i>Alimentazione equilibrata in gravidanza e post parto</i>



*Scoprire il
vicino e il
lontano:*

*coltivare la
curiosità*

Gite

Gite di gruppo, per il piacere della scoperta del territorio e delle sue bellezze.

Perché questa attività al Centro?

Il progetto si pone l'obiettivo di strutturare itinerari vicini, non sempre conosciuti o visitati. La partecipazione ad una gita costituisce un'occasione importante per la socializzazione. Stare insieme evita alle persone di ripiegarsi su se stesse, stimolando la mente e il buonumore.

Andare per musei ad ammirare capolavori immortali, visitare luoghi sconosciuti, anche se vicini, o solamente dati per scontati, non sono soltanto piacevoli passatempi ma anche un toccasana per la salute.

Sono ormai numerose le ricerche scientifiche che tendono a dimostrare come l'esposizione all'arte riduca lo stress, le emozioni negative, migliora il benessere emotivo. Partecipare ad esperienze artistiche all'interno di un gruppo favorisce l'interazione interpersonale e di conseguenza l'inclusione.

Viaggiare non significa sempre visitare luoghi lontani, esperienze arricchenti possono trovarsi a pochi chilometri da casa nostra. Ogni città, ogni paese ha una storia da raccontare, una cultura da condividere. Scoprire i luoghi più vicini può alimentare il desiderio di visitare località più lontane. Ogni esperienza vissuta nel nostro territorio può fungere da ponte verso altre culture e altre nazioni. Esplorare musei per scoprire e ammirare capolavori senza tempo, visitare luoghi sconosciuti, anche se vicini, non è solo un modo piacevole per trascorrere il tempo, ma rappresenta un vero e proprio toccasana per il benessere.

A chi è rivolto: a giovani anziani e 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 organizzativa

- L'iscrizione è obbligatoria
- Si utilizzano mezzi privati e pubblici (treno)
- Non si richiede nessuna assicurazione
- 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.



NOVEMBRE 2026

Esposizione Robert Doisneau

Mostra fotografica di uno dei padri della fotografia umanistica e della street photography. La sua opera più famosa è il bacio "rubato" a Parigi intitolato "Le baiser de l'Hotel de Ville".

Palazzo dei Musei - Modena.



OTTOBRE 2026

Vignola

Visitare Vignola significa immergersi in un borgo dove la storia medievale e rinascimentale si fondono perfettamente tra la Rocca di Vignola e i palazzi storici circostanti, come Palazzo Barozzi (spesso associato alla figura di Muratori per la vicinanza alla sua casa natale) e la Casa Natale di Ludovico Antonio Muratori.



FEBBRAIO 2027

Sassuolo

Il Palazzo Ducale di Sassuolo, noto come la "Delizia Estense", sfarzosa residenza barocca ricca di affreschi unici e una collezione di centinaia di opere d'arte. Il percorso si snoda attraverso il Piano Nobile, dove spiccano la Galleria di Bacco. Appartamenti del Duca e della Duchessa: Stanze riccamente decorate che testimoniano lo stile di vita della corte estense, Salone delle Guardie Caratterizzato da imponenti soffitti affrescati e la Peschiera Ducale: Situata nei pressi del palazzo, il suggestivo teatro d'acqua dove si svolgevano sontuose feste.



MARZO 2027

Esposizione Katsushika Hokusai

Katsushika Hokusai (1760-1849) è considerato uno degli artisti giapponesi più celebri della storia. Pittore e incisore di elevato talento e qualità, nei suoi lavori Hokusai ritrasse i paesaggi, le persone, la società e i costumi del Giappone tra il XVIII e il XIX secolo.

Hokusai divenne noto principalmente per le sue stampe eccezionali in stile ukiyo-é. Tra i capolavori troviamo l'iconica "grande onda".

Palazzo dei Musei - Modena.



APRILE 2027

Levizzano e Castelvetro

Il Castello di Levizzano e il borgo antico di Castelvetro di Modena offrono una magnifica visione delle colline modenesi, tra storia medievale e cultura del vino Lambrusco con visita al museo della civiltà contadina Gasparossa.

A pochi chilometri da Levizzano, il borgo di Castelvetro è uno dei più caratteristici della provincia, insignito della Bandiera Arancione del Touring Club con visita della Piazza degli Scacchi



MAGGIO 2027

Reggio Emilia

La visita al Padiglione Lombroso ripercorre la storia del San Lazzaro, uno dei più grandi ospedali psichiatrici d'Italia. Potrai osservare gli antichi strumenti di cura e contenimento (come le macchine per l'elettroshock) I graffiti originali lasciati dai pazienti sulle pareti. Le celle e i locali diurni che testimoniano la vita quotidiana nell'istituto

Storie di vita, volontariato e incontro tra Madagascar e India

Esiste una bellezza non solo esteriore, ma fatta di relazioni, di gesti concreti e di esperienze che lasciano un segno duraturo. È quella che emerge quando si entra in contatto con realtà diverse, quando si sceglie di mettersi a disposizione degli altri e di vivere il viaggio come occasione di incontro e responsabilizzazione. L'incontro vuole offrire uno spazio di riflessione e confronto per riscoprire una dimensione del viaggio e della bellezza che nasce dall'impegno e dalla condivisione.

Le due serate non vogliono essere semplici resoconti di viaggio, ma testimonianze dirette dell'incontro con gli altri, con la complessità del mondo e con la forza della solidarietà. Attraverso video, foto e racconti diretti dei protagonisti, esploreremo due contesti geografici e sociali profondamente diversi ma accomunati dalla voglia di fare la differenza.

**mercoledì 10 marzo 2027
ore 20.30**

Vent'anni di viaggi di volontariato in Madagascar

Descrive il lungo e difficile attraversamento del Paese tra paesaggi naturali, villaggi e città. Si intrecciano esperienze di solidarietà: un ospedale in cooperazione con l'Italia e la registrazione anagrafica dei bambini.

Relatore: Cecilia Pellicciari

**mercoledì 28 aprile 2027
ore 20.30**

India: medicina e culture orientali

Esperienze di un medico che si dedica da anni all'approfondimento delle medicine delle culture orientali. Il racconto di un percorso di vita e di professione che porta all'India, un viaggio vissuto come un ritorno alle origini.

Relatore: Cristina Magnani



Segreteria

*Punto
Digitale
Facile*

Segreteria

La segreteria è aperta dal lunedì al venerdì, dalle 14.30 alle 17.00

presso il Centro I Saggi

C.so Libertà, 100/102

41018 San Cesario sul Panaro (MO)

Telefono 059.930660

isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it

Punto Digitale Facile

Martedì e giovedì dalle 14.30 alle 17.00

presso la Segreteria del Centro "I Saggi"

Per favorire l'interazione della comunità con il mondo digitale ed in un ottica di continuità con i corsi di Internet i volontari gestiscono gratuitamente il **Punto Digitale Facile**.

Durante l'orario del Martedì e Giovedì pomeriggio si può venir al Centro (previo appuntamento) per:

- Iscrivere allo SPID
- Assistenza per il Fascicolo Sanitario (FSE)
- Registrare la carta d'Identità elettronica (CIE)
- Installare App CIEiD
- Impostare le deleghe per i familiari sul FSE
- Scaricare referti degli esami del sangue e altri esami

Più specificamente durante il MARTEDÌ POMERIGGIO siamo a disposizione per chiarimenti ed approfondimenti sul uso del computer e dello smartphone con personale dedicato.

(vedi pagina 31)

Trasporto

Il servizio di trasporto per i cittadini di San Cesario è gratuito, accompagna da casa al Centro e permette agli anziani che lo desiderano di partecipare ai laboratori pomeridiani. È gestito da un gruppo di volontari che utilizzano l'auto del comune.

A chi è rivolto

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

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

Quando

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

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

Centro I Saggi

C.so Libertà, 100/102

41018 San Cesario sul Panaro (MO)

Telefono 059 930660

isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it

www.comune.sancesariosulpanaro.mo.it/vivere-san-cesario-sul-panaro/luoghi/centro-socio-aggregativo-i-saggi

