



Comune di San Cesario s/P



CENTRO SOCIO-AGREGATIVO



Non è mai troppo tardi per...
star bene

...per incontrarsi, confrontarsi,
imparare, cambiare



PROGRAMMA

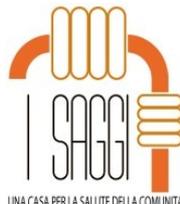
SETTEMBRE 2021

LUGLIO 2022

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*

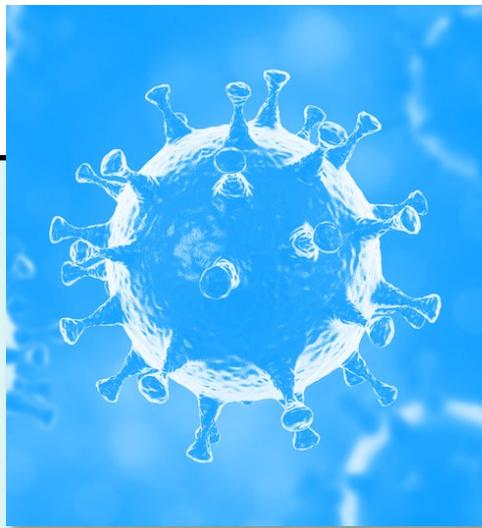
I SAGGI

*aperto dal 13 settembre 2021
al 30 luglio 2022*



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
Eventi, incontri	
Il nostro primo anno di vita insieme: un neonato in famiglia	8
Benessere e pandemia	9
Corsi	
Imparo a scrivere la mia storia	10
Allenare la memoria	12
Corsi/laboratori	
Io donna in menopausa	14
AsSaggi di libri	15
Internet ai Saggi	16
Pulizie green	17
Io anziano in movimento	18
Io donna in menopausa mi tengo in forma	19
News	
Sant'Anna news	20
Patchwork per creare e gioco scacchi per la mente	21
Laboratori	
Tombola	22
La scuola di burraco	22
Anziani in movimento	22
Gioco degli scacchi	22
La palestra della memoria	23
Patchwork	23
Il gioco dei nostri racconti	23
Il cucito	23
Uscite in compagnia	
Visitare, scoprire, conoscere	24
Progetti	
Storie di vita comune	26
A tavola con i nonni e i bambini	27
La treccia delle generazioni	28
I Saggi in festa	29
Servizi	
Ritiro referti - Spid - Trasporto	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.

Cari cittadini,

anche quest'anno la ripresa delle attività sociali, comprese quelle del centro I Saggi, hanno un'importanza particolare per la nostra comunità. Dopo la situazione di marzo 2020 che ci ha costretto ad affrontare la pandemia da Covid-19, purtroppo veniamo da un nuovo periodo difficile, caratterizzato dal timore del contagio e dalle necessarie misure di contenimento, che hanno rotto molti legami sociali, già provati dalla prima ondata.

Questi legami sono oggi da ricostruire con pazienza. Per questo motivo, le attività del centro I Saggi costituiscono una ripartenza fondamentale per la nostra comunità e per le famiglie. Mai come oggi, dopo il lungo stop per la pandemia, c'è bisogno di socialità, di stare insieme, di riappropriarsi delle nostre vite. È importante partecipare, interagire, parlare, muoversi, incontrarsi: lo avevo già scritto lo scorso anno, è ancora più importante oggi.

Anche quest'anno si presterà comunque la massima attenzione alla prevenzione del contagio, e le attività saranno organizzate in modo da garantire il più possibile la sicurezza degli utenti e degli accompagnatori. Per garantire tutto questo, oltre all'organizzazione, sarà importante la collaborazione di tutti, ma sono certo che con questo gioco di squadra si potrà svolgere tutto con la giusta serenità.

Il programma che trovate nelle pagine che seguono è reso possibile dall'impegno costante di numerosi volontari, che si mettono in prima linea per l'organizzazione delle attività del centro. Ancora una volta, prevale nella nostra comunità lo spirito di solidarietà e impegno, tratti distintivi che a San Cesario non è riuscito a cancellare nemmeno la pandemia globale. Allora giusto ripartire da qui, dal ringraziamento ai nostri volontari, a tutti coloro che a qualsiasi titolo contribuiscono e contribuiranno a mantenere il centro I Saggi la straordinaria realtà che conosciamo.

Buon lavoro e arrivederci a "I Saggi".

Il Sindaco di San Cesario sul Panaro
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 diverse 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

18 settembre 2021	Ciao mamma, ciao papà. I primi distacchi
16 ottobre	È nato, e ora?
13 novembre, ore 15,30	Fascioteca e pannolinoteca
11 dicembre	Fino a quando allattare e come smettere
22 gennaio 2022	Dal latte al cibo dei grandi
19 febbraio	L'ABC dell'allattamento
19 marzo	È nato un papà
23 aprile	Allattamento e rientro al lavoro
21 maggio	Festa della famiglia

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)

Benessere e pandemia

Prendersi cura di sé e degli altri

*Due eventi per comprendere come sono cambiate
le nostre esigenze di salute*

La pandemia ha generato una diffusa condizione di insicurezza, incertezza e timore di non poter tornare alla vita così come era quotidianamente vissuta.

Ci siamo ritrovati a riflettere su ciò che ci è capitato, sulle cause di quanto stiamo vivendo e a porci domande sul futuro che ci attende.

Gli incontri hanno lo scopo di fornire una lettura della situazione, attuale e futura, suggerendo alcune soluzioni per rispondere ai bisogni fisici e psicologici. E' possibile affrontare e superare le difficoltà del momento attivando le proprie risorse o scoprendone di nuove.

Ognuno può prendersi cura di sé e degli altri, contribuire al proprio e altrui benessere, scoprendo e coltivando ciò che aiuta a stare bene, anche in un periodo difficile come l'attuale

QUANDO

Mercoledì 16 marzo 2022- ore 20,30

Vivere la pandemia: come sono cambiate le nostre esigenze di salute psicofisica.

Mercoledì 23 marzo 2022 - ore 20,30

Ripartire dopo il virus: quali bisogni psicofisici (tra emozioni e malesseri)

Saranno presenti:

Dott.ssa Sarah Scardone (psicologa e psicoterapeuta)

Dott.ssa Maria Grazia Bonesi (M.M.G.)

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.

QUANDO - 1° livello

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

nelle seguenti date:

15 - 22 - 29 - ottobre 2021

5 - 12 - 19 - novembre 2021

Una parte dei posti è riservata alle persone iscritte al corso dello scorso anno che, a causa della pandemia, non è stato possibile realizzare. Sono però disponibili altri posti per nuove iscrizioni che devono pervenire entro venerdì **1 ottobre 2021**.

Nella primavera del 2022 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:

4 - 11 - 18 - 25 marzo 2022

1 - 8 aprile 2022

Le iscrizioni entro il 25 febbraio 2022.

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 coloro che desiderano impegnarsi volontari nell'ambito del laboratorio sulla memoria per acquisire competenze utili.

A gennaio 2022 invece, partirà un corso 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.

Causa Covid le date saranno comunicate appena possibile.

Max 15 persone

Il corso si terrà nella mattina del **mercoledì**, dalle 9,30 alle 11, nelle seguenti giornate:

6/10/2021 - **Una panoramica delle funzioni cognitive. Partiamo dall'attenzione per approdare alla memoria**

20/10/2021 - **Come è organizzata la memoria?**

3/11/2021 - **Le associazioni e le immagini mentali**

17/11/2021 - **Il linguaggio**

1/12/2021 - **L'orientamento spazio-temporale**

15/12/2021 - **Il reclutamento associativo**

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

Iscrizioni entro il 15 settembre 2021

Il corso è organizzato e gestito in collaborazione col Distretto sanitario di Castelfranco E.

io donna in menopausa

Corso teorico pratico

La menopausa non è una malattia, ma un'espressione della femminilità. Può essere vissuta come un'opportunità per recuperare, reinventare il proprio ruolo in famiglia e nella società, coltivare interessi ed amare di più se stessa ed il proprio corpo. Corrette informazioni e consigli personalizzati possono aiutare ad affrontare con tranquillità questo evento fisiologico.

A CHI È RIVOLTO

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

QUANDO

Il sabato mattina - dalle 9.10 alle 10.10 - lezione teorica

dalle 10.15 alle 11.15 - lezione di ginnastica pelvica

DATE E ARGOMENTI DEL CORSO

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

26/3/2022	La menopausa: come viverla al meglio Ginecologa del consultorio
9/4/2022	L'incontinenza in menopausa: riconoscerla ed affrontarla Ostetrica del consultorio
30/4/2022	La sessualità in menopausa Psicologa del consultorio
14/5/2022	Quale sana alimentazione in menopausa Dietista del Distretto
28/5/2022	Sani stili di vita... in menopausa MMG

Iscrizioni entro il 12 marzo 2022

Il corso è organizzato e gestito con la collaborazione di professionisti del Consultorio Familiare del Distretto di Castelfranco E. e i Medici di Medicina Generale (MMG).

Qualora non sia possibile organizzare il corso in presenza si potranno seguire le lezioni on-line.



asSaggi di libri

Gruppo di lettura

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

A CHI È RIVOLTO

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

Max 20 partecipanti

QUANDO

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

- 6/10/2021 **Una lettera per Sara** di Maurizio De Giovanni
- 3/11/2021 **Rebecca** di Daphne du Mourier
- 1/12/2021 **Le regole della casa del sidro** di John Irving
- 12/1/2022 **L'oceano in fondo al sentiero** di Neil Gaiman
- 2/2/2022 **L'ombra del vento** di Carlos Ruiz Zafon
- 9/3/2022 **Il colibrì** di Sandro Veronesi
- 6/4/2022 **Cambiare l'acqua ai fiori** di Valerie Perrin
- 4/5/2022 **Il vento selvaggio che passa** di Richard Yates
- 8/6/2022 **La ragazza che legge le nuvole** di Elisa Castiglioni

Iscrizioni entro il 22 settembre 2021

internet @ I SAGGI



La pandemia ha costretto le persone all'isolamento. La mancanza di rapporti sociali ha procurato in molti un importante senso di solitudine, dovuto in parte all'incapacità di saper gestire le nuove tecnologie e all'impossibilità di comunicare con familiari e amici a distanza.

Questo laboratorio teorico-pratico ha lo scopo di aiutare le persone che ritengono di avere difficoltà ad usare le potenzialità del computer e del cellulare.

Il laboratorio è articolato in cinque moduli, ciascuno distribuito su due incontri. Il primo incontro avrà carattere teorico, il secondo pratico, con esercitazioni. Ai partecipanti è richiesto / consigliato di portare il computer personale e il cellulare.

A CHI È RIVOLTO

A coloro che desiderano acquisire 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 a partire dal mese di ottobre 2021.

Modulo 1	18/10/2021 25/10/2021	Comunicare a distanza (Skype, Google Meet, WhatsApp)
Modulo 2	8/11/2021 15/11/2021	Lo "SPID"
Modulo 3	29/11/2021 6/12/2021	E-mail, Google Drive
Modulo 4	17/1/2022 24/1/2022	Cellulari e App
Modulo 5	7/2/2022 14/2/2022	Excel, Word

Iscrizioni entro il 4 ottobre 2021 – massimo 10 partecipanti.



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

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

A CHI È RIVOLTO

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

Massimo 20 partecipanti.

QUANDO

Due serate nel mese di aprile alle ore 20.

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

io anziano in movimento

Movimento ed esercizio fisico in età avanzata

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

A CHI È RIVOLTO

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

QUANDO

**Dal 15 settembre 2021
al 29 giugno 2022**

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

NOVITA'

Da quest'anno lo stesso laboratorio sarà attivato anche a Sant'Anna presso la **sala civica**, in collaborazione con il Circolo Arci, nella giornata del lunedì

ISCRIZIONI - presso I Saggi

Dal 2 al 9 settembre 2021, il martedì e il giovedì, dalle 14,30 alle 17.

Dal 13 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

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

dalle 10,15 alle 11,15 il terzo turno in presenza

nelle seguenti date:

25 settembre 2021	9 / 23 ottobre 2021	6 / 20 novembre 2021
4 / 18 dicembre 2021	15 / 29 gennaio 2022	12 / 26 febbraio 2022
12 / 26 marzo 2022	9 / 30 aprile 2022	14 / 28 maggio 2022

Iscrizioni per il nuovo corso entro il 17 settembre 2021

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

SANT'ANNA NEWS



La pandemia ha colpito tutte le fasce d'età, in particolare le persone "più grandi" della nostra comunità. La segregazione forzata ha impedito ogni forma di socializzazione in presenza. Anche l'attività fisica, che è un elemento fondamentale per vivere in salute, per molti è stata drasticamente ridotta. Un movimento regolare, se pur moderato, aiuta l'umore e stimola la fiducia nel futuro.

Il centro **I SAGGI**, in considerazione della risposta positiva alle proposte attivate da anni, ha scelto di avviare alcune attività per i residenti nella frazione di Sant'Anna. Si pensa di offrire momenti di socializzazione, di aggregazione dando vita a un progetto locale che elimina i disagi di spostamento verso San Cesario. Forti della disponibilità di un gruppo di volontari adeguatamente formati, vengono proposte attività per ridurre il rischio di isolamento, potenziare la rete dei rapporti interpersonali e migliorare la salute psico-fisica.

Si propongono i seguenti laboratori presso la Sala civica di Sant'Anna in collaborazione con il circolo Arci :

Lunedì *Anziani in movimento* - dalle 15 alle 16

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

Mercoledì *Tombola* - dalle 15 alle 17

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

Patchwork: creatività e chiacchiere

Il patchwork è una tecnica antica, affascinante, diffusa in varie parti del mondo. Si può considerare come un collage di stoffe che consiste nel cucire insieme varie parti di tessuto al fine di ottenere oggetti per la persona o per la casa.

Il **14 ottobre 2021** dalle 20 alle 22, incontro informativo, condotto da Simona Ferrari (esperta della tecnica), e rivolto alle persone interessate al patchwork.

Inizio laboratorio: giovedì **21 ottobre 2021**, dalle 20 alle 22, per proseguire settimanalmente fino al mese di giugno per la realizzazione di uno "scaldotto".

Dal 3 febbraio 2022 è previsto il proseguimento del laboratorio con l'inserimento di un secondo gruppo di persone fino alla fine di giugno.

A chi è rivolto

A coloro che desiderano acquisire la tecnica del patchwork, socializzare e assaporare la soddisfazione di creare un oggetto unico. Al laboratorio possono partecipare un massimo di **5/6 persone** e sarebbe opportuno essere muniti della macchina da cucire personale e di un paio di forbici da tessuto.

Tutti i laboratori si tengono presso il centro I Saggi.

Iscrizioni entro il 14 ottobre 2021.

Giocare a scacchi per allenare la mente

Gli scacchi sono la palestra della mente. (B.Pascal)

Il gioco degli scacchi è definito il *Nobil Gioco* e anche il *Re dei giochi e gioco dei Re*. Tutti possono giocare a scacchi, non esistono limiti di età, né barriere culturali o di disabilità. Gli scacchi sono un gioco accattivante che allena e stimola le capacità della mente. Gli esperti lo consigliano per migliorare la memoria, l'attenzione, la concentrazione, la creatività. Il laboratorio, inoltre, favorisce una buona occasione di socializzazione e di nuove conoscenze.

A chi è rivolto

A tutti gli adulti che desiderano apprendere le regole del gioco e allenare la mente in modo piacevole, in compagnia e in un clima sereno.

Gli incontri si svolgeranno di martedì, presso I Saggi, **dal 5 ottobre - ore 15.**

Laboratori della settimana

LA TOMBOLA

A questo laboratorio possono partecipare tutti, anche le persone che presentano qualche difficoltà di vista, di udito, di concentrazione, grazie al supporto dei tutor.

Lunedì - presso il centro *I Saggi* dalle 15 alle 17.

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

ANZIANI IN MOVIMENTO

È rivolto a persone anziane che desiderano migliorare la postura e mantenere sicurezza nell'equilibrio e nell'andatura.

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

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

A SCUOLA DI BURRACO

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

Gli scacchi sono un gioco da tavolo accattivante e utile ad allenare la memoria, la concentrazione, l'attenzione, la creatività.

Martedì - presso il centro *I Saggi* dalle 15 alle 17.

LA PALESTRA DELLA MEMORIA

In questo laboratorio si svolgono attività utili per tenere allenata la memoria, stimolando le funzioni cognitive e sensoriali, oltre che ridurre la solitudine, migliorare il tono dell'umore e rafforzare la socializzazione.

Giovedì - presso il centro *I Saggi* dalle 15 alle 17.

Patchwork

Il laboratorio offre la possibilità di acquisire la tecnica del patchwork, socializzare e assaporare la soddisfazione di creare un oggetto unico e personale.

Giovedì - presso il centro *I Saggi* dalle 20 alle 22.

IL GIOCO DEI NOSTRI RACCONTI

Incontri per il piacere di ricordare, raccontare, ascoltare, riflettere, in una situazione di leggerezza e piacevole compagnia.

Venerdì - presso il centro *I Saggi* dalle 15 alle 17.

IL CUCITO

Utilizzando materiale di riciclo, dal tessuto ai bottoni, con le macchine da cucire o con ago e filo, si realizzano progetti per la collettività: borse, bambole di stoffa, grembiuli, fondali in tessuto...

Venerdì - presso il centro *I Saggi*
dalle 15 alle 17.



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

Giovedì 17 marzo 2022

*dalle ore 8.00 alle 17.30
treno da Castelfranco E.*

Visita al centro storico della “Capitale italiana della cultura”



NONANTOLA

Giovedì 7 aprile 2022

dalle ore 8.00 alle 12.30

Visita all’Abbazia benedettina dell’anno 1000



MODENA

Venerdì 6 maggio 2022

dalle ore 8.00 alle 13

Visita guidata al museo civico



FANANO - ***Sabato 21 maggio 2022***

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”

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 vissuti e delle convinzioni dell'anziano.

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 2021 a maggio 2022.



A tavola con i Nonni e i Bambini

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

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

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

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

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

Argomenti classi seconde

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

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

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

Argomenti classi terze

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

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

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

TEMPI - Da ottobre 2021 a Aprile 2022.

La treccia delle Generazioni

Scambiamoci le nostre storie

Viaggio emozionale attraverso le esperienze di vita

Il progetto prevede la realizzazione di alcuni incontri tra adolescenti e adulti volontari, adeguatamente formati, per consentire momenti di confronto sull'autobiografia, attraverso il riconoscimento e la narrazione delle emozioni. Il laboratorio autobiografico, realizzato presso l'Istituto Pacinotti, favorisce la conoscenza tra persone di età diverse tramite una metodologia di lavoro in grado di facilitare il confronto, la libera espressione di sé, il rispetto, la cooperazione.

TEMPI

Da marzo ad aprile 2022.



i saggi in festa



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: 26 giugno 2022

RITIRO REFERTI - 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.

SPID - Lo SPID è il Sistema Pubblico D'Identità Digitale che permette ai cittadini di accedere ai servizi online delle Pubbliche Amministrazioni e dei privati aderenti. Presso il Centro è possibile attivare lo SPID utilizzando la piattaforma accreditata da *Lepida*.

A CHI E' RIVOLTO

A tutti coloro che non hanno la possibilità di scaricare il referto dal computer personale e che hanno bisogno per registrarsi di attivare lo SPID.

QUANDO

Martedì e Giovedì dalle **14,30** 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. 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.

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 alliggerisce 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