



Non è mai troppo tardi per... star bene

...per incontrarsi, confrontarsi,
imparare, cambiare



PROGRAMMA

SETTEMBRE 2018

LUGLIO 2019



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 30 settembre 2018
al 26 luglio 2019



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

<i>Introduzione</i>	
I Saggi: si consolidano le attività per la nostra comunità	5
Un centro per tutti; obiettivi ed attività	6
<i>Le attività</i>	
Eventi, incontri	
Il nostro primo anno di vita insieme: un neonato in famiglia	8
Dare significato al fine vita	9
Corsi	
Io donna in menopausa	10
Imparo a scrivere la mia storia	11
I cereali... questi sconosciuti	12
Fotografare volti e paesaggi	13
Allenare la memoria	14
Corsi/laboratori	
Pulizie green	16
Io anziano in movimento	17
Io donna in menopausa mi tengo in forma	18
AsSAGGI di libri	19
Internet a I Saggi	20
Laboratori	
Tombola	22
La scuola di burraco	22
Io anziano in movimento	22
La palestra della memoria	22
Il salotto del dialetto	23
Il laboratorio di cucito	23
Progetti	
Scambiamoci le nostre storie	24
L'educazione alimentare	24
AllattiAMO	24
Storie di vita comune	25
Attorno al cibo di un tempo	26
Servizi	
Ritiro referti	27
Trasporto	27
<i>Conclusioni</i>	
Informazioni sulle modalità organizzative del Centro I Saggi	29

I Saggi: si consolidano le attività per la nostra comunità

Le attività del Centro socio-aggregativo *I Saggi* si **consolidano e continuano ad essere un'importante risorsa** per la nostra comunità.

Questa pubblicazione, che raccoglie e descrive le **attività dei prossimi mesi, vuole essere un'agenda sulle attività che verranno svolte all'interno della struttura.**

A nome dell'Amministrazione Comunale, intendo esprimere un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno contribuito alla crescita de *I Saggi* e a chi continua con passione a dare il suo contributo di volontariato.

Buon lavoro a tutti.

Ai cittadini rinnovo un forte invito a venire a conoscere questo Centro e a partecipare alle sue iniziative sia come utenti che, eventualmente, come nuovi volontari.

Gianfranco Gozzoli
Sindaco di San Cesario sul Panaro

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:

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

DESCRIZIONE GENERALE DELLE ATTIVITÀ

Laboratori

I laboratori sono gratuiti, non richiedono iscrizione e hanno frequenza settimanale. Offrono, soprattutto ai grandi anziani di San Cesario, del tempo in compagnia svolgendo attività semplici e stimolanti. Sono condotti da volontari formati che, in funzione di tutor, favoriscono la partecipazione attiva anche delle persone con qualche difficoltà. Si tengono tutti i pomeriggi, da settembre a luglio, su tematiche diverse.

Corsi

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

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

Com'è
consuetudine,
nella seconda
metà del mese
di giugno 2019
si svolgerà la
Festa d'estate
de I SAGGI

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 e vengono programmati e realizzati in collaborazione con enti/cooperative/associazioni. Sono tenuti da un gruppo di volontari formati sulle specifiche attività e sono rivolti a bambini, ragazzi ed adulti. Sono finalizzati all'integrazione tra generazioni, alla conoscenza del territorio e all'inserimento nella comunità.

Incontri ed eventi

Si tengono incontri e si organizzano eventi per informare su temi specifici, nell'ambito della salute e del benessere. Si realizzano in collaborazione con enti ed associazioni, in giorni ed orari che favoriscano la partecipazione della cittadinanza. Sono gratuiti.

Servizi di supporto alla cittadinanza

Sono servizi che i volontari (giovani anziani con formazione specifica) propongono per erogare prestazioni, per far acquisire conoscenze e competenze e per facilitare l'accesso al Centro.

Modalità per iscrizioni ed informazioni

Tutte le attività sono di libero accesso, non serve nessuna segnalazione o richiesta sanitaria o sociale.

È possibile telefonare al n. 059 930660 tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 17.00, oppure inviare e-mail: isaggi@comune.sancesariosulpanaro.it

La sede

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

La convivenza tra i volontari del Centro ed il personale sanitario è il vero valore aggiunto della struttura.

Maria Borsari, coordinatrice volontaria attività Centro I Saggi



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

Percorso informativo per mamme e papà

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

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

A CHI È RIVOLTO

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

QUANDO

Un sabato al mese nelle seguenti date:

10/11/2018 - ore 15.30 alle 17.30 - **L'ABC dell'allattamento**

A cura delle mamme consulenti

Incontri successivi dalle 10.00 alle 11.30

1/12/2018 - Ti porto con me

Incontro su come portare i bimbi in fascia.

A cura delle mamme esperte

2 /2/2019 - Si torna a casa: mamme e bebè nei primi giorni

A cura delle mamme consulenti

30/3/2019 - Dal latte al cibo dei grandi

Dott.ssa Rossella Berri, pediatra di libera scelta di S. Cesario

13/4/2019 - **Il rientro al lavoro e l'inserimento al nido**

A cura delle mamme consulenti

11/5/2019 - Latte di mamma

A cura delle mamma consulenti

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

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

Aspetti etici e normativi del fine vita

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

A CHI È RIVOLTO

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

QUANDO

Ore 20.30 presso I SAGGI, nelle seguenti date:

Martedì 2/10 2018 - **Il fine vita:... poter scegliere fino alla fine**

*Paolo Vacondio - Responsabile programma cure palliative
Ausl Modena*

Martedì 9/10/2018 - Perché è così difficile parlare con i miei cari sulle volontà di fine vita e scrivere le mie disposizioni anticipate di trattamento?

Sarah Scardone - Psicologa e psicoterapeuta

Martedì 16/10/2018 - Voglio esprimere le mie Disposizioni Anticipate di Trattamento (DAT): come posso fare?

Maria Grazia Bonesi - MMG

Maria Borsari e Chiara Melli - volontarie del Centro I Saggi

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

Da “Il cancro come sentimento” di G. Donini

io donna *in menopausa*

Corso teorico pratico

La menopausa non è una malattia, ma un'espressione della femminilità. Può essere vissuta come un'opportunità per recuperare, reinventare il proprio ruolo in famiglia e nella società, coltivare interessi ed amare di più se stessa ed il proprio corpo.

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

A CHI È RIVOLTO

Alle donne che vogliono approfondire le conoscenze sulla menopausa e sui disturbi urinari a volte correlati.

QUANDO

Il sabato mattina

dalle 9.15 alle 10.15 lezione di ginnastica pelvica

dalle 10.30 alle 11.45 lezione teorica

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.

23/2/2019 - La menopausa: come viverla al meglio

Dott.ssa Maria Dirodi Ginecologa

9/3/2019 -

L'incontinenza in menopausa: riconoscerla ed affrontarla

Dott.ssa Eugenia Finelli Ostetrica

23/3/2019 -

La sessualità in menopausa

Psicologa del consultorio

6/4/2019 -

Quale sana alimentazione in menopausa

Dott.ssa Nadia Burgoni Dietista

4/5/2019 -

Sani stili di vita... in menopausa

Dott.ssa Silvia Morisi MMG

Iscrizioni entro il 10 febbraio 2019

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

Imparo a scrivere la mia storia

Corso di scrittura autobiografica

In un contesto di relazione, dove viene praticata la sospensione del giudizio, ci si scopre capaci di ricordare momenti che si credevano perduti, di rielaborarli e di scriverli, trovando le parole più efficaci, indipendentemente dal grado di competenza. Il timore di non essere in grado, la convinzione di non aver nulla di rilevante da narrare fanno sì che pezzi importanti di esperienze e di vissuti vadano persi. Conoscere la scrittura autobiografica può aiutarci a **recuperare frammenti di vita, a far emergere dall'oblio ricordi**, riconciliarci anche con quelli tristi e acquisire la consapevolezza che proprio il nostro «essere unici» è un valore per la comunità. Uno degli obiettivi del corso è sensibilizzare i partecipanti a **coltivare l'interesse per raccogliere, in un secondo momento, le storie degli altri, sempre all'interno del progetto di comunità de I Saggi.**

Per maggiori informazioni sul corso il 12 febbraio 2019, alle ore 18, si terrà un incontro con la docente Anna Maria Pedretti.

A CHI È RIVOLTO

A uomini e donne maggiorenni; non è necessario nessun titolo di studio e nessuna abilità alla scrittura.

QUANDO

Al venerdì mattina dalle 9.00 alle 11.30 nelle seguenti date:

8 - 15 - 22 - 29 marzo 2019

5 - 12 aprile 2019

Iscrizioni entro il 1 marzo 2019

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



I cereali... questi sconosciuti

Imparare a cucinare usando erbe aromatiche, legumi, fiori e cereali

Il corso ha lo scopo di sensibilizzare i partecipanti a cucinare in modo salutare e naturale, imparando ad usare le verdure rispettando i ritmi delle stagioni; riconoscere le erbe, le loro proprietà e **imparare a coglierle nel giusto periodo; in cucina, acquisire l'abilità di abbinare erbe e cereali per assecondare il piacere del proprio gusto.**

A CHI È RIVOLTO

Il laboratorio è rivolto a tutte le persone interessate a cucinare con ingredienti sani e a coglierne i sapori. I piatti preparati insieme, verranno degustati a fine lezione.

QUANDO

Un sabato al mese dalle 9.00 alle 11.30, nelle seguenti giornate:

Primo corso

29/9/2018 - Zuppa cremosa di lenticchie e zucca

20/10/2018 - **Zuppa d'orzo con castagne e carote**

17/11/2018 - Zuppa di borlotti con miglio

Secondo corso

19/1/2019 - Zuppa di sedano rapa

16/2/2019 - Zuppa di segale con patate, rosmarino e zenzero

16/3/2019 - Vellutata di ceci e mele

Iscrizioni entro il 14 settembre 2018. È possibile iscriversi a uno o a entrambi i corsi



Fotografare volti e paesaggi

Come valorizzare persone e ambienti che ci circondano



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

A CHI È RIVOLTO

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

QUANDO

- 8/10/2018 Panoramica su macchina fotografica e obiettivi, la messa a fuoco e il drive della macchina
- 15/10/2018 **L’esposizione. La profondità**
- 22/10/2018 I colori, la sensibilità e il bilanciamento del bianco
- 29/10/2018 **Un po’ di pratica**
- 5/11/2018 **L’utilizzo del flash e la fotografia in scarsità di luce**
- 10/11/2018 Pomeriggio, uscita per foto in esterno
- 12/11/2018 Conclusione in cui si guardano le foto scattate, si affrontano dubbi...

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

Iscrizioni entro il 28 settembre 2018

Allenare la memoria

Corso interattivo

Allenare le capacità mentali migliora il proprio benessere, la propria autostima e, conseguentemente, la qualità della vita in **quanto rallenta la velocità dell'invecchiamento cerebrale e riduce** il rischio di deterioramento cognitivo. L'allenamento della memoria consiste nella stimolazione di strategie e nell'apprendimento di tecniche per mantenere correttamente le funzioni mentali e relazionali con lo spazio, le cose e le persone che ci circondano.

A CHI È RIVOLTO

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

Max 20 persone



QUANDO

Martedì mattina dalle 9.30 alle 11.00, nelle seguenti giornate:

22/1/2019 - Presentazione del corso, la memoria alimentata dagli organi sensoriali, esercizi sulla memoria visiva

5/2/2019 - La memoria uditiva

19/2/2019 - **L'organizzazione della memoria e la strategia di categorizzazione**

5/3/2019 - Le associazioni e le immagini mentali, collegamenti tra avvenimenti, sensazioni, parole, idee e suoni

19/3/2019 - Il linguaggio e la fluency verbale

2/4/2019 - **L'orientamento nel tempo, il prima e il dopo, avanti e indietro nel tempo**

16/4/2019 - **L'orientamento nello spazio, i punti di riferimento spaziali**

07/5/2019 - Il reclutamento associativo, ricordare i nomi e i cognomi delle persone

Visita al giardino della memoria

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

Iscrizioni entro il 14 gennaio 2019

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



pulizie GREEN

per la nostra pelle e la nostra casa

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

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

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

A CHI È RIVOLTO

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

Massimo 20 partecipanti.

QUANDO

Due serate nel mese di aprile alle ore 20.

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

Io anziano in movimento

Movimento ed esercizio fisico in età avanzata

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

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a tutti coloro che abbiano superato i 75 anni di età, che desiderino migliorare la loro postura e recuperare **maggiore sicurezza nell'equilibrio e nell'andatura**.

Saranno proposti esercizi molto semplici che per essere efficaci potranno essere ripetuti in modo autonomo anche a casa consultando la Guida: "Io anziano in movimento", disponibile presso il Centro.

QUANDO

Dal 19 settembre 2018 al 26 giugno 2019 il mercoledì

dalle 15.00 alle 16.00 - il primo turno

dalle 16.00 alle 17.00 - il secondo turno

Iscrizioni entro il 14 settembre 2018

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

A tutte le donne di tutte le età, in particolare:

- alle donne che hanno partorito da quattro mesi
- alle donne che si avvicinano alla menopausa e a quelle che lo sono già
- a chi ha problemi di leggera incontinenza

QUANDO

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

22	Settembre	2018
6 - 13 - 27	Ottobre	2018
10 e 24	Novembre	2018
15	Dicembre	2018
12 e 26	Gennaio	2019
9 e 23	Febbraio	2019
9 e 23	Marzo	2019
6	Aprile	2019
4 e 18	Maggio	2019

Iscrizioni

entro il 14 settembre 2018

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

ASSAGGI di libri

Gruppo di lettura

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

A CHI È RIVOLTO

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

Max 20 partecipanti

QUANDO

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

03/10/2018 - *Lo stupore di una notte di luce* di Clara Sanchez

07/11/2018 - *Accabadora* di Michela Murgia

05/12/2018 - *Lo scalpellino* di Camilla Lackberg

09/01/2019 - *Le otto montagne* di Paolo Cognetti

06/02/2019 - *Il mare dove non si tocca* di Fabio Genovesi

06/03/2019 - *Il giro del miele* di Sandro Campani

03/04/2019 - *La donna dei fiori di carta* di Donato Carrisi

08/05/2019 - *The help* di Kathryn Stockett

05/06/2019 - *Canale Mussolini* di Antonio Pennacchi

Iscrizioni entro il 26 settembre 2018



internet

@ I SAGGI

Incontri individuali per imparare ad usare internet

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

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

A CHI È RIVOLTO

A chiunque voglia imparare ad entrare nella rete di collegamenti informatici

QUANDO

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

Facebook e Twitter - Lunedì 9.30 -11.00 e 17.00 - 18.00

E-mail e F.S.E. - Mercoledì 14.30 - 15.30 - Giovedì 15.00 - 18.30

Nota

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

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

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

Iscrizioni da Settembre a Giugno



Lagetti di S. Anna - Foto di Fabio Maccaferri

LUNEDÌ La Tombola

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

MARTEDÌ A scuola di Burraco

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

MERCOLEDÌ Anziani in Movimento

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

GIOVEDÌ La Palestra della Memoria

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



VENERDÌ Il Salotto del Dialetto

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

VENERDÌ Il Cucito

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

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



Scambiamoci le nostre storie

Incontro e confronto sulla scrittura di sé tra generazioni

Il progetto vede volontari formati e ragazzi della scuola secondaria **incontrarsi e confrontarsi sull'autobiografia, attraverso il riconoscimento** e il racconto delle emozioni, al fine di favorire la conoscenza tra persone di generazioni diverse e tra i ragazzi stessi. Nel laboratorio autobiografico, che viene realizzato presso la scuola, i volontari narratori incontrano per tre volte, a piccoli gruppi, i ragazzi delle classi seconde.

Tempi per la realizzazione: da Marzo a Aprile 2019

L'educazione alimentare

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

Lo scorso anno, il quaderno dei ricordi condivisi ha concluso il laboratorio. **Quest'anno l'attività si è spostata presso il Centro I saggi, una volta al mese il mercoledì o il giovedì mattina.**

L'obiettivo è di condividere, tra ragazzi, educatori e volontari del Centro, emozioni in un clima sereno, favorendo la possibilità di relazioni in luoghi diversi dal loro quotidiano. Lavoreremo con leggerezza sul: "Se io fossi..." spaziando tra ricordi e fantasia, incontrando luoghi, musica, oggetti, personaggi e favole. Il lavoro condiviso potrebbe ispirare uno spettacolo finale.

Tempi per la realizzazione: da Ottobre 2018 a Maggio 2019

AllattiAMO

Da mamma a mamma

Alcune mamme, che credono nell'importanza del latte materno e dell'allattamento al seno, **dopo specifica formazione, sono diventate "consulenti tra pari", riconosciute dall'OMS-UNICEF come coloro che sostengono le giovani famiglie sui temi dell'allattamento e nella gestione di piccole complicazioni.** Riunitesi in associazione, forniscono gratuitamente supporto telefonico per consigli, chiarimenti, ma anche per eventuali confronti, a tutte le neo-famiglie che risiedono nel Distretto Sanitario di Castelfranco E. e la consulenza domiciliare solo a quelle di S. Cesario. Sono reperibili presso I Saggi, alle 9.15 nei sabati dedicati alla famiglia. Per ulteriori informazioni, fare riferimento al volantino dell'Associazione "AllattiAMO" o alla loro pagina Facebook.

Storie di vita comune

Raccolta delle storie di vita dei grandi anziani

Si è concluso a Maggio il progetto del primo anno delle “Storie di vita comune”, con la consegna del cofanetto che contiene i racconti della vita di 12 anziani di San Cesario. L’esperienza continua con la raccolta biennale di altre storie che riguardano ultraottantenni del nostro territorio in grado di ricordare il passato e di “saper stare” sul presente. Gli anziani, detentori di un’identità personale ma anche storica, possono rappresentare un prezioso anello di continuità intergenerazionale e costituire un patrimonio inestimabile per la collettività. Concentrarsi sulla propria storia fa sì che si valorizzino aspetti ed eventi prima trascurati o dimenticati, rivelandone la capacità di stupire ed emozionare ancora. Il volontario-biografo instaura una relazione di qualità attraverso l’ascolto attivo e un’accettazione non giudicante dei vissuti e delle convinzioni dell’anziano, permettendogli così di valorizzare e di ritrovare se stesso. Foto, ritagli di giornale, filastrocche o materiale vario, riguardanti la vita del protagonista, oltre a stimolare la memoria e ad arricchire la storia, potranno impreziosire le pagine del racconto che il biografo avrà ottenuto trasformando in una narrazione scritta, quanto registrato.

Metodologia

Dopo un incontro iniziale con l’anziano, il volontario di riferimento sarà il suo biografo, raccoglierà la sua storia con un registratore, lo trascriverà riorganizzando e riordinando quanto annotato.

L’esperienza si concluderà con la realizzazione di una piccola pubblicazione che sarà inserita, assieme a quelle degli altri narratori coinvolti nel progetto, in un cofanetto-raccoglitore.

Tempi

Da Ottobre 2018 a Giugno 2019.
Le segnalazioni, anche da parte dei familiari, di persone interessate, si effettuano presso “I Saggi” da ottobre 2018 a febbraio 2019, per un massimo di 10 iscrizioni.



Attorno al cibo di un tempo

Incontro e confronto sull'alimentazione tra generazioni distanti

Il progetto sull'alimentazione ha la finalità di favorire un dialogo tra le generazioni; interessa i bambini delle classi elementari seconde e terze.

Nelle classi seconde lo scopo è far conoscere le tradizioni alimentari del passato, in particolare quelle dei nonni bambini, ma anche filastrocche e ninne nanne in dialetto, per non perdere le testimonianze orali delle nostre radici.

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

Nel laboratorio ci sarà l'opportunità di preparare ed assaggiare prodotti della cucina d'un tempo.

Il progetto impegna i bambini per tre incontri presso I Saggi al giovedì mattina.

Date ed argomenti per le classi seconde:

4 ottobre, 8 novembre, 29 novembre 2018

Le ninne nanne, le filastrocche i giochi di abilità

11 ottobre, 15 novembre, 6 dicembre 2018

Le merende di una volta. Il pane. La marmellata

18 ottobre 22 novembre, 13 dicembre 2018

I giochi di gruppo all'aperto. Le conte.

Le penitenze

Date ed argomenti per le classi terze:

7 febbraio, 28 febbraio, 21 marzo

I cereali: ***la coltivazione cent'anni fa, gli attrezzi in cucina, la colazione dei nonni bambini.***

14 febbraio, 7 marzo, 28 marzo

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

21 febbraio, 14 marzo, 4 aprile

I biscotti con diversi tipi di farine: assaggio e confronto



Ritiro referti e Fascicolo sanitario

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

A CHI È RIVOLTO

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

QUANDO

Tutti i martedì dalle 15 alle 17 e tutti i giovedì dalle 15 alle 18.30

Trasporto

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

A CHI È RIVOLTO

Agli anziani con lievi difficoltà di deambulazione nei percorsi esterni o che non riescono ad uscire di casa in presenza di condizioni climatiche avverse. Le persone con maggiore difficoltà motorie o lievi disturbi cognitivi, devono essere accompagnate da un familiare o dalla badante.

QUANDO

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

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

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



Alcune informazioni sulle modalità organizzative del Centro I Saggi

Il Comune di San Cesario è l'ente responsabile del Centro, ne ha voluto la creazione, ed oggi ne supporta e ne definisce le linee di indirizzo nell'ambito del gruppo di progetto che è presieduto dal sindaco.

Modello di gestione

La macro progettazione è in capo al Gruppo di Progetto / Cabina di regia che si incontra due volte all'anno. È composto dai rispettivi rappresentanti del Comune, del Distretto Sanitario, di tre associazioni di San Cesario, dell' Istituto Comprensivo Pacinotti, dei volontari.

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

La Figura guida, **coordinatrice delle attività**, svolge un ruolo di aggancio, attivazione e manutenzione della rete, cura i singoli rapporti e svolge una funzione di integrazione / facilitazione tra le varie parti in causa.

Il modello di gestione permette a tutti i volontari di condividere finalità e modalità del lavoro, valorizzare le proprie competenze, ricercare costantemente connessioni tra le diverse iniziative del territorio, generare apprendimenti e migliorare le attività, grazie a cicli ripetuti di verifica, ri-progettazione e formazione.

Punti di forza de I Saggi

Il progetto del Centro è alimentato da tutta la comunità e sostiene **tutti, non solo i soggetti "fragili"**;

ha una struttura organizzativa metodologicamente forte che **alleggerisce l'essere volontario e garantisce apprendimento, contaminazione e diversificazione delle attività**;

rigenera reti sociali;

favorisce il protagonismo dei volontari.

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