

IL METODO SAGGI

VOLONTARIATO
BENESSERE
COMUNITÀ



IL METODO SAGGI

**VOLONTARIATO
BENESSERE
COMUNITÀ**

Coordinamento: Maria Borsari, Centro "I Saggi"

Testi di Sara Galeotti - Casa del cuculo

In collaborazione con: Maria Borsari, Andrea Fabbo, Chiara Galli, Maria Grazia Bonesi, Chiara Melli, Dilva Righi, Anna Albertini, Marta Cremonini, Francesco Zuffi.

Con il supporto di: Comune di San Cesario sul Panaro, Ausl di Modena

Progetto grafico e impaginazione: Sara Galeotti - Casa del cuculo

Fotografie: Cristina Panicali

A cura di Casa del cuculo: www.casadelcuculo.org

Stampato a dicembre 2024 presso STC Tipografico, Santa Sofia (FC).

Tutti i diritti riservati

SOMMARIO

| | |
|-------------------|---|
| INTRODUZIONE..... | 6 |
|-------------------|---|

PARTE PRIMA

IL METODO SAGGI 9

| | |
|---------------|----|
| I SAGGI | 10 |
|---------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Chi frequenta I Saggi..... | 12 |
|----------------------------|----|

| | |
|--------------------------------------|----|
| I Saggi: un Centro al femminile..... | 13 |
|--------------------------------------|----|

| | |
|----------------------------------------------|----|
| IL MODELLO DI GESTIONE E LE VOLONTARIE | 15 |
|----------------------------------------------|----|

| | |
|---------------------------|----|
| Modello di gestione | 15 |
|---------------------------|----|

| | |
|------------------------|----|
| Il coordinamento | 17 |
|------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Volontarie e volontari ai Saggi: una grande ricchezza, da gestire con cura | 19 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|

| | |
|------------------------------------------------|----|
| La relazione con gli enti del territorio | 23 |
|------------------------------------------------|----|

| | |
|------------------------------|----|
| LE ATTIVITÀ E IL METODO..... | 26 |
|------------------------------|----|

| | |
|-------------------------|----|
| Il “Metodo Saggi” | 32 |
|-------------------------|----|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Da cosa nasce cosa: intrecci e gemmazioni come caratteristica strutturale | 33 |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|

| | |
|----------------------------------------------|----|
| Il processo di trasformazione culturale..... | 35 |
|----------------------------------------------|----|

| | |
|---------------------------------------|----|
| Le sfide: cosa si può migliorare..... | 36 |
|---------------------------------------|----|

PARTE SECONDA

PROGETTI E ATTIVITÀ..... 41

ALLENAMENTO E MANTENIMENTO DELLE CAPACITÀ COGNITIVE..... 43

Palestra della memoria51

Corso di allenamento della memoria 57

Training cognitivo.....59

Eventi.....62

FAVORIRE LA DIGITALIZZAZIONE 65

Sportello digitale.....72

Internet @ I Saggi.....74

PROMOZIONE DELLA VITA ATTIVA.....79

Io anziano in movimento..... 85

Tombola..... 89

A scuola di burraco91

Patchwork.....94

AsSaggi di libri..... 97

Visitare, scoprire, conoscere: Il mondo che ci
circonda99

BENESSERE DELLA DONNA101

Io donna in menopausa.....106

Io donna in menopausa mi tengo in forma 108

| | |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| STORIA, MEMORIA E COMUNITÀ | 111 |
| Corso di Autobiografia: Imparo a scrivere la mia storia..... | 117 |
| Corso per biografi di comunità | 120 |
| Ti racconto di me..... | 123 |
| Scambiamoci le nostre storie..... | 126 |
| A tavola con i nonni e i bambini | 130 |

INTRODUZIONE

In una pubblicazione precedente, il Centro I Saggi è stato definito un progetto “in fermento”, per la sua capacità di cambiare nel tempo senza però perdere la sua missione originale, cioè quella di promuovere una serie di attività per l’invecchiamento attivo e il benessere della comunità. Perché questo sono i Saggi: non un luogo per attività estemporanee, ma una galassia di iniziative che tutte concorrono al raggiungimento degli obiettivi sopra descritti, dove l’organizzazione e la progettazione sono vere e proprie politiche “istituzionali”, che vedono il coinvolgimento degli enti locali come principali promotori di tutto quanto accade ai Saggi.

Dopo che è stato tagliato l’importante traguardo dei dieci anni di attività, abbiamo pensato che dovesse emergere con più chiarezza questo aspetto, ossia il costante lavoro per una programmazione coordinata di interventi che rispondano tutti a un fine istituzionale importante per la comunità di San Cesario. Proprio per evitare il rischio che il Centro I Saggi sia annoverato fra le tante attività, virtuose – certo – ma frammentate, che caratterizzano l’intervento in campo sociale nei nostri territori. Per ribadire quindi, ancora una volta, come l’organizzazione dei Saggi rifletta il carattere peculiare, e per certi versi innovativo, che questa esperienza di San Cesario ha mostrato in questi primi dieci anni di attività.

Per questi motivi, guardando anche all’evoluzione che questo progetto ha avuto e continuerà ad avere in futuro, si è pensato di redigere questa nuova pubblicazione: una sorta di manuale operativo, che descriva le attività del centro in modo chiaro ed esaustivo, ma che al contempo provi a mettere in luce gli obiettivi che gli enti promotori, in primis il Comune di San Cesario sul Panaro, si pongono attraverso il progetto Saggi. Il tutto senza trascurare una descrizione dell’organizzazione e dei volontari, perché ai Saggi è importante il cosa si fa, ma soprattutto il come.

In questo volume, dunque, si parte dalla struttura del Centro, per rappresentare in modo puntuale la forma gestionale incentrata sul coinvolgimento dei volontari; una sorta di volontariato organizzato, dove – a differenza della maggior parte delle realtà del terzo settore – non vi è una auto-organizzazione spontanea delle persone; ma dove, invece, gli obiettivi sono definiti dagli enti pubblici (Co-

mune e AUSL in particolare), e i volontari che operano nel centro, oltre a garantire l'attuazione delle azioni previste, sono essi stessi interessati dalle ricadute del progetto, pensato proprio per mantenere una vita attiva e una socialità che si ritrovano anche attraverso il volontariato prestato ai Saggi.

Se comunque il funzionamento e la peculiarità dei Saggi erano già stati oggetto d'indagine in passato, la vera novità di questo manuale è che vuole rappresentare il modo nuovo le attività del centro, mettendo in evidenza in modo chiaro il collegamento fra gli obiettivi e le attività attraverso le quali si perseguono. Parafrasando quanto già detto sopra: non più solo il cosa e il come, ma anche il perché. Sono rappresentate infatti in modo chiaro le cinque principali linee di attività del centro: dalla prevenzione dei disturbi cognitivi al movimento, dalla socialità alla promozione del benessere, è attraverso questi capisaldi che i Saggi, ogni giorno, svolgono la propria mission sul territorio attraverso le attività proposte nella propria programmazione. Attività che nel tempo sono cambiate, evolute, ma sempre con la prospettiva di offrire agli utenti momenti che fossero funzionali agli obiettivi descritti.

A più di dieci anni dalla sua nascita, il Centro non solo mantiene la sua attualità come progetto per la comunità, ma addirittura acquisisce ancor più centralità nelle sfide per il futuro. In un contesto di progressivo invecchiamento della popolazione e di allentamento dei tradizionali sistemi di sostegno alle fragilità, primo fra tutti quello familiare, ecco allora che questa esperienza si rappresenta non solo come un esperimento di auto-generazione comunitaria, ma soprattutto come nuovo modello per attuare sul territorio azioni concrete per il benessere delle persone. Ecco quindi emergere anche l'ultimo aspetto di questo volume: il tentativo di rappresentare in modo chiaro il filo rosso che parte dai fini istituzionali e arriva fino alla quotidianità del centro, affinché altre comunità e altri territori possano trarne spunto per la pianificazione delle proprie politiche.

FRANCESCO ZUFFI
SINDACO DI SAN CESARIO SUL PANARO

PARTE PRIMA
IL METODO
SAGGI

I SAGGI

“I Saggi” sono un centro socio-aggregativo che fa capo al Servizio Promozione Comunità Attiva del Comune di San Cesario sul Panaro.

Nell’agosto del 2008 il Comune di San Cesario e il Distretto Socio Sanitario di Castelfranco Emilia hanno deciso di sviluppare un progetto di assistenza socio-sanitaria rivolto ai soggetti fragili, in particolare agli anziani. Lo sviluppo del progetto è stato curato da due gruppi di lavoro di cui facevano parte sia rappresentanti delle istituzioni e del Distretto sia associazioni e cittadini volontari di San Cesario. Fin dal concepimento, i Saggi portano nel DNA la dimensione partecipativa e comunitaria: il progetto è stato sviluppato e indirizzato dal confronto con cittadini, operatori socio-sanitari, familiari di persone non autosufficienti e associazioni.

Dall’idea originale – un centro per il supporto a persone con problemi cognitivi e ai loro familiari – il progetto ha allargato la prospettiva, includendo l’intera comunità e ampliando i bisogni a cui rispondere, fino ad includere i bisogni di socializzazione, crescita, informazione, confronto e condivisione.

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.

Nel 2010 sono stati avviati i lavori per ristrutturare l’ex scuola materna comunale ed è stata colta l’opportunità di ampliare il progetto per includere, oltre alla sede dei servizi socio-sanitari, un’area dedicata alla socializzazione e all’aggregazione. Nel giro di poco più di due anni i lavori si sono conclusi e il 13 aprile del 2013 il Centro ha aperto la porta per la prima volta e ha dato avvio alle attività.

**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.**

CHI FREQUENTA I SAGGI

Per capire come funzionano i Saggi partiamo dalle persone che li frequentano: alcune per fruire delle attività, altre per contribuire a realizzarle. Come vedremo, però, qui la classica dicotomia utente/erogatore di attività non è scontata: la volontaria dello sportello di consulenza digitale potrebbe essere anche la partecipante al corso di “Training cognitivo” (vedi pag. 59). Per descrivere la realtà dobbiamo per forza semplificare e dividere per categorie, ed è quello che faremo di seguito, tenendo conto però che si tratta di categorie fluide, sovrapponibili, in divenire.

Grandi anziani

Sono persone che hanno oltre 75 anni, alcune di loro non sono completamente autosufficienti e soffrono di alcune patologie, come disturbi cognitivi. Frequentano i Saggi soprattutto nel pomeriggio: ogni giorno è previsto un laboratorio pensato per loro, dalla “Palestra della memoria” (vedi pag. 51) alla “Tombola” (vedi pag. 89).

Nel 2024 circa 120 grandi anziani hanno frequentato le attività dei Saggi, di cui 94 donne.

Volontari (o meglio, volontarie)

Sono persone tra i 60 e i 75 anni, l'età media è 68 anni. Di solito sono in pensione e frequentano i Saggi mettendo a disposizione il loro tempo per lo svolgimento delle attività.

I volontari sono 65, di cui 51 donne: per questo di qui in avanti parleremo più di volontarie che di volontari (vedi pag. 15).

La popolazione: giovani anziani, cittadini e famiglie

I Saggi sono un luogo familiare per persone di tutte le età, in special modo i “giovani anziani”, persone tra i 60 e i 75 anni circa, che partecipano a eventi, corsi e gite. Oltre a loro, altri abitanti di San Cesario frequentano i Saggi, anche se in misura minore rispetto a grandi e giovani anziani, e in modo meno strutturato. Alcune persone frequentano attività come il “Corso di patchwork” (vedi pag. 94) e “AsSaggi di libri” (vedi pag. 97), che si sono rivelate appetibili anche a fasce più giovani. I

familiari passano dai Saggi per accompagnare i loro grandi anziani alle attività; i bambini e le loro famiglie partecipano ai laboratori “A tavola con i nonni e i bambini” (vedi pag. 130). Alcune persone approfittano dei servizi dello “Sportello digitale” (vedi pag. 72) per attivare lo SPID e partecipano agli eventi informativi (vedi pag. 62).

Nel 2024 circa 160 persone hanno frequentato le attività dei Saggi, di cui 137 donne.

Professioniste e professionisti del Distretto e della scuola

Anche in questo caso, sono soprattutto donne: fisioterapisti, ginecologhe, ostetriche, neuropsichiatre... sono professioniste e professionisti coinvolti a diverso titolo nelle attività dei Saggi: come docenti diretti, come nel corso “Io donna in menopausa” (vedi pag. 106), o come docenti e supervisorie delle volontarie, come nel laboratorio “Io anziano in movimento” (vedi pag. 85): in questo caso le volontarie portano avanti l'attività con i grandi anziani, mentre i fisioterapisti provvedono alla formazione iniziale e alla supervisione continua.

Il coinvolgimento di professioniste e professionisti, oltre ad assicurare la qualità delle attività contribuisce a mantenere vivo e attivo il legame tra i Saggi e il Distretto e tra il Distretto e il territorio, come vedremo in seguito (vedi pag. 33).

Oltre alle professioniste del distretto, un altro importante alleato dei Saggi sono le insegnanti della scuola, con le quali, ogni anno, viene preparato il programma dei laboratori rivolti a bambine e bambini: “A tavola con i nonni e i bambini”.

I SAGGI: UN CENTRO AL FEMMINILE

È un dato di fatto: partecipanti e volontari dei Saggi sono in larghissima misura donne. Questo è da una parte frutto di un'intenzione, dall'altra è una caratteristica più o meno “spontanea”, che si è evoluta nel tempo.

Una delle preoccupazioni che hanno guidato la prima fase di progettazione del Centro era l'isolamento e la solitudine in particolar modo delle donne anziane: gli uomini, giovani e grandi anziani, erano più attivi nelle associazioni locali e soprattutto avevano un luogo di ritrovo

informale, il bar, che le donne non frequentavano. Da qui la particolare attenzione ad offrire alle donne un luogo di socializzazione sicuro e accogliente. La consapevolezza che la fase della menopausa è un momento delicato e potenzialmente fragile nella vita delle donne ha portato alla definizione di una serie di attività pensate precisamente per sostenere questa fase della vita: vedi “Benessere della donna” a pag. 101. I Saggi quindi come un’occasione offerta alle donne per passare tempo fuori di casa, cosa che, culturalmente, per la popolazione over 60 in questo territorio, appartiene di più agli uomini. Non stiamo qui ad aprire questioni storiografiche e di genere che richiederebbero grande approfondimento, possiamo però affermare, per lo meno sulla base dell’osservazione diretta, che a livello culturale il tema della “cura” è una questione soprattutto femminile: non sorprende quindi che le volontarie che affiancano i grandi anziani durante i laboratori siano quasi tutte donne.

Nel corso degli anni si è lavorato per aprire opportunità di partecipazione agli uomini, sia come volontari che come partecipanti. I volontari uomini si occupano di attività tradizionalmente “da uomini”: i trasporti alla guida del pulmino (vedi pag. 30), le attività legate al digitale (vedi pag. 65) e le feste. Come partecipanti, gli uomini prendono parte al corso “Internet @ Saggi” (vedi pag. 74), al “Training cognitivo” (vedi pag. 59), alle gite (soprattutto in qualità di “mariti”, come raccontano le volontarie del Centro – vedi pag. 99) e agli eventi (vedi pag. 62).

Senza voler sminuire in nessun modo il ruolo dell’uomo e la “maschilità”, prendiamo atto che, allo stato attuale, i Saggi sono frequentati, gestiti e animati prevalentemente da donne. Abbiamo deciso quindi, in questa pubblicazione, di scrivere soprattutto al femminile, specialmente quando facciamo riferimento alle volontarie. In qualche caso abbiamo usato il femminile sovraesteso, includendo nella categoria “volontarie” anche qualche uomo. Non se ne abbiano a male i volontari dei Saggi: dopotutto il maschile sovraesteso, anche riferendosi a gruppi prevalentemente femminili, viene usato da centinaia di anni.

IL MODELLO DI GESTIONE E LE VOLONTARIE

MODELLO DI GESTIONE

I Saggi sono una realtà complessa che non potrebbe funzionare efficacemente senza un alto grado di organizzazione e *governance*: durante la fase di progettazione questa consapevolezza ha generato un “modello di *governance*” che si basa su due gruppi di lavoro: Il gruppo di progetto e il gruppo di gestione. Questo modello si è modificato nel corso degli anni, seguendo l’evoluzione delle attività.

Il gruppo di progetto

Il gruppo di progetto esercita la “funzione di indirizzo”: suggerisce le linee di intervento, le attività da mettere in campo e monitora l’andamento dei progetti, incontrandosi una volta all’anno. Ne fanno parte:

- Il **COMUNE DI SAN CESARIO SUL PANARO** (il Sindaco o una sua delegata), che presiede il gruppo di progetto e garantisce le finalità del Centro sia rispetto alla promozione sociale che al benessere della comunità.
- Il **DISTRETTO SOCIO-SANITARIO DI CASTELFRANCO EMILIA**, che cura l’integrazione con la programmazione socio-sanitaria locale dei Piani di Zona e assicura che le attività proposte dai Saggi si integrino nella rosa dei servizi sociali e sanitari offerti nel territorio del Distretto (il Distretto di riferimento comprende i Comuni di San Cesario sul Panaro, Bastiglia, Bomporto, Castelfranco Emilia, Nonantola e Ravarino).
- Alcune **ASSOCIAZIONI**, che supportano alcune attività offerte ai Saggi.
- La **SCUOLA** (l’Istituto Comprensivo Pacinotti), che partecipa alla definizione delle attività che coinvolgono gli studenti.

- **LA COORDINATRICE DEL CENTRO**, che, oltre a definire le linee di intervento e le attività, garantisce un continuum efficace tra il gruppo di progetto, le volontarie e il gruppo di gestione.

Oltre a questo incontro annuale, di fatto la funzione di indirizzo si concretizza in incontri più informali tra la coordinatrice e i referenti dei vari soggetti, per mettere a punto o progettare attività specifiche.

Il gruppo di gestione

Il gruppo di gestione ha il compito di progettare, organizzare, realizzare e monitorare le attività.

Originariamente era costituito da tutte le volontarie del Centro, ma nel corso degli anni si è semplificato, per seguire le necessità reali del Centro e per garantire l'efficacia. Oggi è formato da:

- La **COORDINATRICE**.
- Le **VOLONTARIE DELLA SEGRETERIA**.
- Le **REFERENTI DELLE ATTIVITÀ** (per ogni attività esiste una referente, che la coordina, insieme ad altre volontarie – dette tutor – che collaborano. A volte, ma non sempre, la referente è anche la docente).

Attualmente non si realizzano incontri che coinvolgono tutto il gruppo di gestione. È previsto un incontro di segreteria settimanale oltre ad incontri ad hoc con le referenti per lavorare sul programma delle settimane seguenti e valutare come stanno andando i progetti in corso. Le referenti dei laboratori fanno da anello di congiunzione tra il gruppo di gestione e le volontarie che partecipano alle loro attività. Due tre volte l'anno si organizza un incontro con tutte le volontarie attive.

Il gruppo della segreteria (vedi pag. 29) si incontra con la coordinatrice una volta alla settimana per la gestione logistico/organizzativa delle attività:

- ad aprile/maggio si organizza il quaderno delle attività per l'anno seguente;
- ad agosto/settembre si organizzano le singole attività dell'anno (relazione con i partecipanti e le docenti, gestione economico-finanziaria e logistica, ecc...);
- durante il resto dell'anno si affrontano e gestiscono tutti i problemi contingenti che possono emergere, si organizzano la settimana e le nuove attività, come gli eventi o i nuovi corsi.

Al bisogno vengono organizzati incontri formativi e organizzativi con le referenti e le tutor delle singole attività.

IL COORDINAMENTO

Navigare la grande complessità di un centro come i Saggi non può prescindere dal coordinamento, che agisce a tanti livelli e tiene insieme tutti i fili che permettono l'esistenza di uno spazio come questo.

La coordinatrice è una figura centrale ai Saggi e assume una serie di ruoli e funzioni disparate ma indispensabili:

SCOUTING E COLLOCAMENTO: la ricerca di nuovi volontari e volontarie e l'individuazione del ruolo che corrisponda a talenti e inclinazioni della persona. C'è un'attenzione costante, che porta, per esempio, a cambiare ruolo ad una volontaria quando l'attività che porta avanti non risulta più stimolante.

ACCOGLIENZA DEI PARTECIPANTI, SPECIALMENTE DEI GRANDI ANZIANI E DELLE LORO FAMIGLIE: la coordinatrice è il primo contatto che le famiglie dei grandi anziani hanno quando decidono di coinvolgere un loro anziano nelle attività dei Saggi. Si occupa del primo colloquio, di scegliere insieme le attività più adatte e di mantenere il contatto nel tempo: questo è molto rassicurante per i familiari che hanno un punto di riferimento diretto che assicura uno sguardo sull'evoluzione della persona.

PROGETTAZIONE E PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITÀ: è la coordinatrice, insieme alle volontarie, che tira le fila della programmazione, traducendo i nuovi bisogni che emergono dal territorio in aggiustamenti delle attività, nuove iniziative o nuovi dispositivi.

COORDINAMENTO DEI GRUPPI DI LAVORO: come abbiamo raccontato nel paragrafo precedente, questo modello di *governance* ramificato richiede la presenza della coordinatrice a tutti i livelli: nel gruppo di progetto e in quello di gestione, durante gli incontri di segreteria.

PROGETTAZIONE DELLE POLITICHE: dal suo osservatorio privilegiato, in costante contatto con gli abitanti, la coordinatrice ha un ruolo importante nel co-definire le politiche di inclusione sociale nel territorio di San Cesario, lavorando con il gruppo di progetto, in stretto contatto con il Sindaco e con la dirigenza del Distretto. È necessario quindi che la coordinatrice conosca bene il funzionamento interno degli enti e i relativi regolamenti, in modo da essere un interlocutrice adeguata.

**NAVIGARE LA GRANDE
COMPLESSITÀ DI UN
CENTRO COME I SAGGI
NON PUÒ PRESCINDERE
DAL COORDINAMENTO,
CHE AGISCE A TANTI
LIVELLI E TIENE INSIEME
TUTTI I FILI.**

**CHI COORDINA ASSUME
UNA SERIE DI FUNZIONI
FONDAMENTALI:
SCOUTING, ACCOGLIENZA,
PROGETTAZIONE DELLE
ATTIVITÀ E DELLE
POLITICHE, NETWORKING
E RIFLESSIVITÀ.**

NETWORKING E CUCITURA: si tratta di stare in relazione costante con tutte le organizzazioni, più o meno formali, che costituiscono la rete dei Saggi, intercettandone di nuove, per intravedere e realizzare altre opportunità. Nella pratica questo si traduce in un dialogo continuo con le figure principali del Distretto e della scuola.

RIFLESSIVITÀ: la coordinatrice è consapevole dell'importanza di "guardarsi allo specchio" per tenere alto il livello qualitativo delle attività del Centro e innovarsi costantemente. Per questo si occupa di promuovere ricerche e riflessioni coinvolgendo esperti ed esperte esterni e curando pubblicazioni, come quella che state leggendo.

Tutte queste funzioni hanno un ruolo cruciale nel rendere i Saggi ciò che sono ma non necessariamente devono essere in capo ad un'unica persona: nell'elaborazione di un futuro modello di gestione, o nell'applicare il "Metodo Saggi" ad un altro territorio si potrebbe ipotizzare di separare le funzioni tra più persone con competenze specifiche, che lavorino a stretto contatto.

VOLONTARIE E VOLONTARI AI SAGGI: UNA GRANDE RICCHEZZA, DA GESTIRE CON CURA

I Saggi sono un luogo del volontariato. Funzionano, e continuano a funzionare, perché esistono persone che mettono a disposizione il loro tempo e le loro competenze per offrire attività e sostegno ad altri. Nel corso dei dieci anni e più di attività il gruppo delle volontarie è sempre cresciuto, e solo poche hanno lasciato, perlopiù per motivi familiari o di salute.

Si fa volontariato ai Saggi perché è gratificante, e lo è per una serie di motivi: poter mettere a frutto i propri talenti, sentirsi di essere utili e di fare la differenza nella vita delle altre persone, il piacere del fare cose insieme e, non da ultimo, l'organizzazione che fa sì che tutte possano fare qualcosa che rientri nelle loro corde senza che l'impegno richiesto superi il livello che sono disposte a dare. Come riassume in modo molto pratico una volontaria della segreteria: "Si prova a far di tutto, perché non è un peso. Non è che alle 17.00 mollo la penna e vado."

Quasi tutte le volontarie della segreteria svolgevano un lavoro simile prima della pensione: questo è un classico esempio di come ai Saggi si

mettono a frutto i talenti specifici delle persone, organizzando le loro attività in modo che siano sufficientemente stimolanti per essere soddisfacenti, ma anche sufficientemente semplici e diluite nel tempo in modo da non diventare un peso. Le volontarie parlano del loro operato come di un lavoro di “incastro”, di gestione della complessità, che richiede grande flessibilità. La gratificazione sta nel risolvere i problemi che si presentano e nello stare bene con le proprie colleghe. Quest’ultimo dettaglio è fondamentale: tutte le volontarie ribadiscono che “se non stessi bene qui mollerei”. Ai Saggi si respira una cultura organizzativa positiva, le relazioni e lo stare bene insieme sono valori importanti: “Tu ci credi – dicono – quindi fai di tutto per andare d’accordo.” Tra le volontarie che si occupano della stessa attività si creano legami significativi: molte di loro si incontrano anche fuori dai Saggi, per il gusto di passare tempo insieme e coltivare l’amicizia.

La formazione

La formazione ha un ruolo importante ai Saggi e contribuisce a rendere l’esperienza del volontariato significativa, gratificante e di qualità, aggiungendo la dimensione della crescita personale alla gratificazione del mettersi a disposizione.

Le nuove volontarie partecipano ad una formazione specifica iniziale, che può essere curata da altre volontarie insieme alla coordinatrice, oppure da professionisti e professioniste del Distretto, come nel caso del laboratorio “lo anziano in movimento” (vedi pag. 85) o della “Palestra della memoria” (vedi pag. 51).

La dimensione formativa resta sempre attiva: si tratta di una vera e propria formazione continua, che assume forme diverse, tra pari o con il supporto di professionisti:

- i momenti di confronto alla fine delle attività, dove si ragiona su cosa ha funzionato e su cosa va migliorato;
- gli incontri settimanali tra coordinatrice, referente e tutor delle attività;
- la supervisione dei professionisti del Distretto, organizzata a seconda dei bisogni e delle caratteristiche dell’attività: in alcuni casi i professionisti assistono ai laboratori periodicamente; in tutti i casi viene organizzato almeno un incontro all’anno di approfondi-

**LA DIMENSIONE
FORMATIVA RESTA
SEMPRE ATTIVA:
SI TRATTA DI UNA VERA
E PROPRIA FORMAZIONE
CONTINUA, CHE ASSUME
FORME DIVERSE, TRA PARI
O CON IL SUPPORTO DI
PROFESSIONISTI.**

mento e aggiornamento, dove sono le volontarie a definire i bisogni formativi.

Questa formazione continua aiuta le volontarie a percepirsi più “adeguate” rispetto alle attività che portano avanti, con effetti positivi sull'autostima e la percezione di sé.

Alcune considerazioni sulla gestione del volontariato

Da oltre 10 anni i Saggi esistono grazie alla presenza di volontarie: a partire da questa esperienza è possibile fare alcune considerazioni, aperte e da sviluppare, relative alla gestione del volontariato e ai temi su cui portare particolare attenzione.

LA SELEZIONE DEI VOLONTARI è cruciale per il buon funzionamento del Centro. Quando ci si avvicina alla terza età è più difficile acquisire nuove competenze, per cui è importante trovare persone con capacità già strutturate durante la loro vita professionale. C'è posto per tutti, ma è importante mettere le persone nel ruolo giusto, dove possano sfruttare al meglio le loro attitudini e lavorare nella loro “zona di genio”. Il lavoro di *scouting* e posizionamento richiede tempo e attenzione, e per questo motivo è necessario avere un coordinamento dedicato che possa gestire con cura questo processo e garantire che le volontarie siano impiegate nei ruoli in cui possono dare il migliore contributo senza sentirsi sopraffatte, sia in termini di ruolo che di tempo da dedicare.

LA CHIAREZZA DEI RUOLI È FONDAMENTALE: è importante definire con chiarezza chi fa cosa per evitare conflitti e sovrapposizioni. Per esempio, nei laboratori è necessario distinguere chiaramente tra chi assume il ruolo di referente e chi svolge quello di tutor: la referente si occupa principalmente di trasmettere informazioni o proporre attività, mentre le tutor offrono supporto pratico alle persone, garantendo che i partecipanti si sentano accompagnati. Questa separazione dei compiti aiuta a evitare confusione e attriti, facilitando una gestione più fluida delle attività.

L'INVECCHIAMENTO DELLE VOLONTARIE È UNA SFIDA APERTA. Dieci anni sono passati sia per il Centro sia per le volontarie: quelle entrate a 65 anni ora ne hanno 75. L'avanzare dell'età ha un impatto sulla capacità di azione e sulle competenze, e svolgere alcune attività può diventare più complesso, più stancante e più sfidante. Questo è un tema delicato,

perché non è scontato che ci si renda conto dei propri limiti, che spesso sono più evidenti e percepibili dal punto di vista fisico rispetto a quello mentale. La grande sfida sta nel “traghettare” queste persone verso ruoli più adatti alle loro capacità attuali, senza compromettere la loro autostima e il loro senso di utilità. È un tema complesso che richiede sensibilità e strategia, ed è una questione aperta. Come dice una delle volontarie, con crudezza rivelatrice e un po’ di ironia: “Purtroppo, se non muori prima diventi vecchio”.

Una considerazione interessante emersa dal lavoro di confronto con le volontarie è che ai Saggi il passaggio da volontario a utente è troppo netto: una soluzione potrebbe stare nell’individuare una fase intermedia.

LA RELAZIONE CON GLI ENTI DEL TERRITORIO

Come abbiamo già ricordato, i Saggi agiscono in relazione a un grande numero di organizzazioni del territorio, siano esse altre associazioni o enti pubblici. In particolare, lavorano a stretto contatto con:

- **IL SERVIZIO DI FISIOTERAPIA**, per il laboratorio “lo anziano in movimento” (vedi pag. 85); i fisioterapisti formano le volontarie che guidano il laboratorio e fanno supervisione.
- **LE PROFESSIONISTE DEL CONSULTORIO**, per il progetto “Benessere della donna” (vedi pag. 101), sono le docenti del corso e assicurano un costante dialogo con il territorio, segnalando alla donne che frequentano il Consultorio le opportunità dei Saggi.
- **IL CENTRO DISTURBI COGNITIVI E DEMENZE (CDCD)**, per le “Palestre della memoria” (vedi pag. 51): si occupano della supervisione e della formazione delle volontarie delle Palestre, e sono docenti del “Training cognitivo” (vedi pag. 59).
- **I MEDICI DI MEDICINA GENERALE**, con cui è attiva una collaborazione continua.
- **LA BIBLIOTECA**, per “Assaggi di libri” (vedi pag. 97).
- **GLI UFFICI COMUNALI**, per lo “Sportello di consulenza digitale” (vedi pag. 72), che formano le volontarie riguardo alle nuove procedure e si coordinano con loro per l’attivazione dello SPID.
- **L’ISTITUTO COMPRENSIVO**, per il laboratorio “A tavola con i nonni e i bambini” (vedi pag. 130) e in passato (e forse in futuro) altre attività.

Questa interconnessione non è solamente a servizio dell'erogazione delle attività, ma ha ricadute profonde sul costituirsi di una comunità che si prende cura dei propri anziani e in generale della promozione della salute. La relazione e lo scambio continuo tra persone (professioniste, volontarie, partecipanti), in un luogo fisico che si occupa di salute ma anche di socialità, fa sì che i Servizi socio-sanitari diventino più permeabili e più interconnessi, in ascolto e in evoluzione insieme al territorio. Le informazioni circolano in modo informale generando opportunità e promuovendo la prevenzione, dall'ostetrica del consultorio che suggerisce ad una propria paziente il corso "lo donna in menopausa", alla fisioterapista che ogni mese partecipa al corso "lo anziano in movimento" e ha sott'occhio l'evoluzione delle condizioni fisiche dei partecipanti.

I Saggi sono una risorsa importante per i Servizi e gli operatori del Distretto perché permettono loro di portare la propria professionalità senza farsi carico della dimensione organizzativa, che è completamente in carico alla coordinatrice e alla segreteria e che, altrimenti, richiederebbe un grandissimo dispendio di risorse. Il coordinamento forte, inoltre, garantisce l'aderenza agli obiettivi e la tenuta nel tempo, assicurando quella continua attività di riflessione, aggiustamento e aggiornamento necessaria per mantenersi ancorati al territorio e per tenere alto il livello del volontariato senza appiattirsi sulla mera ripetizione di qualcosa che si è appreso una volta e viene ripetuto meccanicamente.

"Chi frequenta i Saggi diventa interlocutore indispensabile per il Distretto Sanitario, aiuta a capire quali sono i temi più utili per il benessere collettivo in termini fisici ma anche relazionali, dà suggerimenti, orienta: ad esempio gli incontri periodici con gli esperti del servizio sanitario che nascono da richieste che fanno i frequentatori, o il libro "lo anziano in movimento". Si condividono iniziative per la promozione della salute, per capire come sono organizzati i servizi, si sviluppano le competenze delle persone che diventano meno rivendicative e più consapevoli della propria salute, si riduce l'asimmetria tra specialisti e pazienti e si contiene l'auto-referenzialità dei Servizi socio-sanitari," racconta l'ex direttore del Distretto Sanitario.

Parleremo ancora del grande valore di queste relazioni nel paragrafo "Da cosa nasce cosa" (vedi pag. 33).

LA RELAZIONE E LO
SCAMBIO CONTINUO TRA
PERSONE IN UN LUOGO
FISICO CHE SI OCCUPA DI
SALUTE MA ANCHE
DI SOCIALITÀ,
FA SÌ CHE I SERVIZI SOCIO-
SANITARI DIVENTINO
PIÙ PERMEABILI E PIÙ
INTERCONNESSI, IN
ASCOLTO E IN EVOLUZIONE
INSIEME AL TERRITORIO.

LE ATTIVITÀ E IL METODO

Il focus centrale del processo che ha portato a questa pubblicazione è stata la sistematizzazione delle attività dei Saggi: le abbiamo riunite in cinque “progetti” (o, come le abbiamo chiamate amichevolmente durante il percorso di analisi, “macroaree”). Di nuovo, l’analisi e la descrizione richiedono di spezzettare una realtà che è sempre più fluida e sovrapponibile di quanto appare dai testi scritti e dagli schemi. Alcune delle attività potrebbero appartenere a più di un progetto, e avremmo potuto scegliere di organizzarle secondo altri criteri, per esempio per tipo di partecipanti, piuttosto che, come abbiamo fatto, per obiettivi e area di intervento. Speriamo che la nostra scelta sia utile a programmare e progettare in futuro, e invitiamo lettrici e lettori a considerare la complessità e la fluidità di cui sopra.

I cinque progetti che abbiamo individuato sono:

Allenamento e mantenimento delle capacità cognitive

pagina 43

Favorire la digitalizzazione

pagina 65

Promuovere la vita attiva

pagina 26

Benessere della donna

pagina 101

Storia, memoria, comunità

pagina 111

Questi progetti, presi nel loro insieme, concorrono alla realizzazione della *mission* dei Saggi: un luogo in cui la comunità si prende cura di sé stessa, specialmente nella terza fase della vita, sperimentando forme innovative e reticolari di approccio all’invecchiamento e messa in sinergia

delle risorse più o meno formali della comunità, dalla rete dei Servizi ai singoli cittadini.

A loro volta, le singole attività proposte ai Saggi ricadono in una (o più) di queste categorie:

Corsi

Sono condotti da esperti o professionisti di un determinato settore, durano circa sei o otto incontri e prevedono l'iscrizione e una quota di partecipazione, piuttosto bassa rispetto a quanto costerebbe il corso "a mercato". In alcuni casi prevedono incontri aggiuntivi per la formazione di volontarie che condurranno i laboratori o affiancheranno gli esperti durante i corsi.

Laboratori

Sono condotti da volontarie che si sono formate con esperti e professioniste, che continuano a garantire la supervisione delle attività. Sono gratuiti, rivolti principalmente (ma non solo) ai grandi anziani, sono ad accesso libero, hanno cadenza settimanale e sono diversi ogni giorno. Altri laboratori sono proposti alle scuole elementari e medie e prevedono cicli di incontri variabili.

Alcune attività si collocano tra i corsi e i laboratori, magari perché sono nati come corsi e diventati laboratori (come il "Corso di patchwork" – vedi pag. 94) o perché non sono completamente ad accesso libero ma prevedono un'iscrizione (come "lo anziano in movimento" – vedi pag. 85). I diversi pubblici e i diversi bisogni della popolazione richiedono flessibilità e adattamento piuttosto che l'adesione a una struttura rigida rispetto alla forma delle attività offerte.

Sportello digitale, per informazioni e consulenze

Alcuni volontari dei Saggi offrono consulenze personali a chi ne fa richiesta, supportando per esempio chi non ha dimestichezza con gli strumenti digitali nell'apertura del Fascicolo Sanitario Elettronico, nella stampa dei referti o offrendo veri e propri mini-corsi personalizzati per l'utilizzo dello smartphone e dei social network (vedi pag. 72).

**I SAGGI SONO UN LUOGO
IN CUI LA COMUNITÀ
SI PRENDE CURA DI SÉ
STESSA, SPECIALMENTE
NELLA TERZA FASE DELLA
VITA, SPERIMENTANDO
FORME INNOVATIVE E
RETICOLARI DI APPROCCIO
ALL'INVECCHIAMENTO
E MESSA IN SINERGIA
DELLE RISORSE PIÙ O
MENO FORMALI DELLA
COMUNITÀ, DALLA RETE
DEI SERVIZI AI
SINGOLI CITTADINI.**

Eventi e incontri

Sono momenti informativi o cicli di incontri aperti al pubblico sulla salute e su altri temi di largo interesse per la comunità (vedi pag. 62). Spesso si svolgono in orario serale per permettere la partecipazione anche a chi lavora. Sono tenuti da esperti e professionisti. Questi incontri permettono ai Saggi di restare sempre ancorati ai bisogni emergenti e alle trasformazioni del territorio e attivare azioni informative che permettono ai cittadini di navigare la complessità del mondo moderno e la relazione con le istituzioni socio-sanitarie. Sono complementari ai laboratori e alle attività: contribuiscono a costruire cultura, informare, fare rete. Possono emergere da novità a livello socio-sanitario, come la promozione di un nuovo vaccino per gli anziani, o da bisogni emersi durante le attività e dall'ascolto del territorio, come la prevenzione degli incidenti domestici.

La segreteria

Un discorso a parte merita l'attività di segreteria, un lavoro di *back-office* che di fatto costituisce la spina dorsale del Centro, assicurando il funzionamento fluido delle attività, la continuità e la relazione con gli utenti, creando un ambiente familiare e accogliente che fa la differenza nella qualità dei servizi offerti.

Le volontarie della segreteria svolgono attività indispensabili che vanno dalla dimensione organizzativa a quella relazionale, passando per quella logistica, in particolare si occupano di:

- aprire e chiudere il Centro;
- raccogliere le iscrizioni a corsi, laboratori e consulenze;
- richiamare gli iscritti per confermare e comunicare informazioni relative alle attività (si tratta di un lavoro personalizzato, perché moltissimi non hanno l'email);
- preparare gli spazi per accogliere le attività e ripristinarli dopo;
- organizzare i trasporti;
- promuovere i corsi e i laboratori, attraverso il quaderno delle attività, la mailing list, la comunicazione degli eventi;
- curare il materiale e la strumentazione;
- risolvere i problemi contingenti (dalla ventilazione che non funziona alla necessità di cancellare un incontro).

In generale, il lavoro di accoglienza si manifesta in piccole attività fondamentali, quasi invisibili ma che fanno la differenza: curare la relazione con i familiari, organizzare il trasporto su misura ogni giorno, telefonare a casa ai partecipanti se non vengono per due tre volte di seguito...

Come dice una volontaria: “Vengono, raccontano, passano a salutare, se stanno poco bene noi li chiamiamo. Durante la pandemia ci eravamo prese il tempo di telefonare agli anziani una volta alla settimana per sentire come stavano. C’è una signora che viene a ginnastica che lo ripete ancora: ‘lo mi ricordo che mi chiamavi sempre, non me lo scorderò mai’”.

Uno dei punti di forza della segreteria è quella che loro chiamano “comunicazione circolare”. Ai Saggi tutto è intrecciato: spesso le persone, sia partecipanti che volontarie, partecipano ad attività diverse (per esempio la referente della “Palestra della memoria” è anche partecipante al corso di internet), quindi ci si scambiano costantemente informazioni, sia a voce, in modo informale, sia lasciandosi bigliettini e note.

La segreteria è aperta dal lunedì al venerdì, dalle 14.30 alle 17.30. Sono sempre presenti almeno due persone. C’è un gruppo WhatsApp dove ci si scambiano informazioni o si gestiscono le assenze.

Il fatto di essere in due permette più libertà e flessibilità, ci si può assentare senza bloccare le attività: “Sai molto del tuo ma sai un po’ di tutto”.

Ogni lunedì mattina la segreteria si incontra con la coordinatrice. Questi incontri hanno diverse funzioni:

- si raccontano i casi specifici, per esempio una persona che si è rotta il polso e quindi avrà bisogno del trasporto;
- si fa gruppo, “che è importantissimo”, dicono le volontarie;
- infine si decidono le priorità, in modo da assicurarsi di fare proprio quello di cui c’è bisogno.

Altre attività: i bensoni e il trasporto

Un’attività trasversale del centro è la preparazione dei bensoni (tipico dolce della zona), coordinata da una persona con l’aiuto di alcune volontarie. Due o tre volte al mese si impastano e si cuociono circa 30 bensoni, che poi vengono congelati. Questi dolci vengono utilizzati in diverse occasioni: offerti come merenda durante i laboratori, oppure condivisi con associazioni o persone in cambio di premi per la tombola o per altri



servizi, rendendo la preparazione dei bensoni non solo un'attività di socializzazione, ma anche uno strumento di scambio.

Il trasporto è un servizio essenziale, attivo per i laboratori pomeridiani, specialmente nei periodi invernali quando gli anziani non usano la bicicletta. La gestione dei trasporti è complessa e richiede continui aggiustamenti per rispondere alle esigenze mutevoli dei partecipanti. Un valore aggiunto è la partecipazione dei volontari uomini, che si trovano a loro agio in questo tipo di attività, meno legata alla cura e più alla logistica, creando così un ulteriore spazio di inclusione.

IL “METODO SAGGI”

Forse parlare di “Metodo Saggi” è prematuro, ma è importante sottolineare alcune pratiche che rendono le attività del Centro efficaci a diversi livelli: dal coinvolgimento dei partecipanti all'*empowerment* delle volontarie.

Ogni ambito di intervento, inclusi molti laboratori o corsi, è strutturato su più livelli, da semplice a complesso, in base alle capacità o alle possibilità dei partecipanti, in modo da fornire il supporto più adeguato e abilitante: favorire l'autonomia dove possibile oppure semplicemente portare assistenza. I tre livelli sono:

- **ACQUISIZIONE DI COMPETENZE DI BASE:** l'obiettivo è fornire il supporto necessario ai partecipanti meno autonomi o con bisogni specifici, aiutandoli a svolgere le attività con assistenza diretta.
- **ACQUISIZIONE DI COMPETENZE PIÙ AVANZATE:** una volta acquisite le basi, i partecipanti che ne hanno le capacità possono progredire verso attività più complesse, sviluppando ulteriormente le proprie competenze.
- **INSEGNAMENTO TRA PARI E TUTORAGGIO:** Il livello più avanzato è quello in cui i partecipanti acquisiscono capacità di insegnamento/guida di attività, diventando a loro volta tutor o formatori all'interno del Centro. Molti dei corsi proposti, infatti, non mirano solo all'acquisizione di competenze pratiche, ma hanno anche un “secondo fine”: formare nuove persone che possano diventare volontari, garantendo così la continuità del progetto.

Questo approccio di “formazione tra pari” ha una serie di effetti positivi: consente di mettere a frutto le risorse umane del territorio, an-

che quelle nascoste; favorisce l'empowerment dei giovani anziani, l'acquisizione di nuove competenze e il coinvolgimento di nuovi volontari e volontarie.

A livello di attività, il "Metodo Saggi" punta a creare consapevolezza e promuovere e rafforzare abitudini positive: questo obiettivo si raggiunge grazie a più attività che agiscono in sinergia: un esempio chiaro di questo meccanismo è il progetto "Benessere della donna" (vedi pag. 101): il corso "Io donna in menopausa" mira a informare, creando consapevolezza e competenze, mentre il corso "Io donna in menopausa mi tengo in forma" offre un'occasione per rafforzare le abitudini positive acquisite, in questo caso la pratica della ginnastica pelvica.

Lo stesso meccanismo è in atto nel progetto "Allenamento e mantenimento delle capacità cognitive" (vedi pag. 43), grazie per esempio al percorso di *Retraining*, che viene offerto come mantenimento ai partecipanti al corso di "Training cognitivo", e agli eventi. Queste attività permettono di acquisire nel tempo una cultura della prevenzione e di praticare abitudini positive che sarebbe più difficile portare avanti in solitudine.

DA COSA NASCE COSA: INTRECCI E GEMMAZIONI COME CARATTERISTICA STRUTTURALE

I Saggi sono un centro in continua evoluzione, che modella le proprie attività sulla base delle esigenze emergenti della comunità, sia per quanto riguarda i contenuti sia per le attività accessorie, come il trasporto. Il costante ascolto del territorio, delle persone e delle istituzioni consente al Centro di adattarsi e rispondere rapidamente ai nuovi bisogni. Un esempio di questa adattabilità è l'evoluzione del laboratorio di "Patchwork" (vedi pag. 94), che è nato come laboratorio creativo generico per trasformarsi in un'attività specifica strutturata e continuativa.

Un altro esempio di questo approccio è lo "Sportello Digitale" (vedi pag. 72), che si è sviluppato in risposta a una crescente necessità di assistenza digitale da parte dei cittadini ed è in continua evoluzione, grazie anche alla collaborazione con gli uffici comunali.

Come abbiamo già raccontato, ma vale la pena dire qualche parola in più, il Centro si basa su una sinergia tra il lavoro volontario e la

professionalità di esperti, mantenendo un forte collegamento con il Distretto socio-sanitario e preferendo la collaborazione con enti pubblici piuttosto che con professionisti privati. Questo legame aiuta a creare uno scambio continuo tra il mondo sanitario e il territorio, innescando un dialogo che arricchisce entrambe le parti.

La collaborazione con i professionisti della scuola e dei servizi sociali è fondamentale per garantire l'efficacia delle attività proposte. I Saggi sono anche casa di iniziative interdisciplinari, come una formazione sulla prevenzione del decadimento cognitivo e della demenza, che ha coinvolto geriatri, infermieri, medici di medicina generale, assistenti sociali ed educatori, promuovendo sinergia tra gli attori del territorio e rafforzando il valore dell'integrazione socio-sanitaria.

La flessibilità è al cuore del lavoro dei Saggi. È la qualità che permette questa proliferazione e questo adattamento continuo, innescando anche una riflessione più teorica sui cambiamenti culturali in atto e su come accompagnarli positivamente. Le radici della flessibilità stanno nell'ascolto: sia dei bisogni individuali dei partecipanti sia delle necessità collettive, adattando continuamente i contenuti e l'organizzazione delle attività.

Ascoltare è un'arte, che ai Saggi si realizza in attività diverse: innanzi tutto parlare con partecipanti e familiari, curando tantissimo l'accoglienza, che è il momento informale in cui si possono cogliere nuovi bisogni. Osservare e stare nell'interazione, come fanno le tutor durante i laboratori, è un'altra importante fonte di informazioni. È poi necessario porsi delle domande, andando oltre la richiesta singola: cosa mi dice questa richiesta rispetto ai bisogni del territorio? Cosa si sta trasformando?

È possibile intravedere un pattern circolare, anzi a spirale, che caratterizza l'interazione tra ascolto, progettazione e trasformazione: si rileva un nuovo bisogno della comunità e a partire da questa osservazione si progetta una nuova attività. Si realizza l'attività, coinvolgendo i partecipanti, e ci si mette di nuovo in ascolto dei bisogni (o dei *feedback*), che a volte sono chiari e altre volte vanno "letti tra le righe", da una telefonata o da un commento: in base a questo si riprogetta e aggiusta l'attività. La nuova forma dell'attività contribuisce a trasformare la cultura e la percezione dei volontari e della comunità stessa. La flessibilità quindi è alla base della relazione dei Saggi con il territorio, creando un circolo virtuoso di aggiustamento continuo che da una parte garantisce la risposta

puntuale ai bisogni di trasformazione della comunità, dall'altra innesca cambiamenti più strutturali nella cultura della comunità stessa, come vedremo nel prossimo paragrafo.

La descrizione delle attività nella seconda parte di questa pubblicazione (vedi pag. 41) cerca di restituire questa flessibilità, e quindi l'andamento e la trasformazione del laboratorio nel tempo.

IL PROCESSO DI TRASFORMAZIONE CULTURALE

Partiamo dalla definizione di cultura a cui facciamo riferimento per descrivere questo processo: “una complessa rete di modelli visibili e invisibili di pensiero, emozione, comportamento e interazione”¹. I Saggi svolgono un ruolo rilevante nella trasformazione della cultura dell'invecchiamento e del prendersi cura del territorio in cui operano. Vediamo come.

All'inizio, il Centro ha iniziato il suo lavoro con un focus preciso su San Cesario, basandosi sui dati socio-sanitari del territorio. Da questo punto di partenza, si è avviata una riflessione costante su come intervenire per cambiare la percezione dell'invecchiamento e su come accompagnare la comunità nel vivere l'età anziana come una fase della vita che può essere curata e vissuta in modo positivo.

Un aspetto centrale di questo processo riguarda il coinvolgimento dei familiari degli anziani. Piuttosto che concentrarsi esclusivamente sul grande anziano, emerge l'importanza di lavorare con i familiari, non solo per offrire loro sollievo, ma per sostenerli nel migliorare la qualità della relazione con i propri cari in questa fase della vita. Non si tratta di fornire aiuto per gestire le esigenze quotidiane, ma di creare un contesto stimolante in cui i familiari possano sentirsi meglio equipaggiati per affrontare la relazione con il grande anziano.

Un altro fattore che rende cruciale il lavoro con i familiari è la crescente diminuzione delle istituzioni informali come i luoghi di socializzazione tradizionali (ad esempio, il gioco delle carte al bar), che oggi sono in declino. Le case sono sempre più piccole e l'interazione sociale avviene meno in contesti domestici, com'era tipico per le donne fino a qualche decina di anni fa. In questo contesto, il Centro rappresenta un'opportuni-

¹ Macnamara Louise, 2021, *Cultural Emergence: A Toolkit for Transforming Ourselves and the World*, Permanent Publications.

tà per ricreare spazi di socializzazione e connessione, anche per le nuove generazioni che spesso non conoscono più queste pratiche di comunità.

Questo lavoro non può essere realizzato con semplici eventi informativi: deve essere introiettato dalle volontarie, che costituiscono un primo nucleo di cambiamento culturale e che poi trasmetteranno implicitamente questo messaggio nello svolgimento delle attività.

La cultura del prendersi cura che il Centro promuove va oltre l'aspetto medico. Si tratta di coltivare uno stile di vita sano a 360 gradi, che include non solo una corretta alimentazione ma anche l'acquisizione di informazioni e di competenze pratiche e di base, come sapere come muoversi in modo sicuro o come mantenere una mente attiva. Questo approccio integrato è fondamentale per affrontare le sfide legate all'invecchiamento, offrendo un ambiente in cui la solitudine, l'isolamento e il decadimento cognitivo vengono contrastati attraverso il coinvolgimento attivo e continuo nella vita comunitaria.

LE SFIDE: COSA SI PUÒ MIGLIORARE

Abbiamo individuato alcuni temi che potrebbero essere sviluppati in futuro per migliorare l'impatto e l'efficacia del Centro I Saggi:

LA COMUNICAZIONE: uno dei principali punti di miglioramento riguarda l'ampliamento dei canali comunicativi per raggiungere più persone. Si potrebbero attivare collaborazioni con altre istituzioni del territorio, come la biblioteca, e potenziare l'uso dei social media.

L'INVECCHIAMENTO DELLE VOLONTARIE: come già descritto (vedi "Alcune considerazioni sulla gestione del volontariato" a pag. 22), l'invecchiamento delle volontarie rappresenta una sfida significativa. Con il passare degli anni, molte volontarie perdono parte della loro capacità di contribuire attivamente alle attività del Centro. È importante trovare strategie per facilitare il passaggio a ruoli più adeguati e per garantire l'ingresso di nuove leve, in modo da mantenere un gruppo di volontari dinamico e coinvolto.

COLLABORAZIONE CON I MEDICI DI MEDICINA GENERALE (MMG): durante i primi anni di attività del Centro i laboratori sono nati grazie alla stretta collaborazione con i MMG di San Cesario, che avevano un legame profondo con il territorio e conoscevano le famiglie e le loro storie.

Oggi, la situazione è cambiata: molti dei medici storici sono andati in pensione e il numero di MMG è calato da quattro a due, rendendo difficile mantenere questo legame. È necessario ricostruire una nuova forma di collaborazione, e un'idea potrebbe essere quella della “prescrizione sociale”²: i medici potrebbero indirizzare i pazienti verso le attività del Centro più adatte a loro per promuovere benessere e prevenzione.

COINVOLGIMENTO DEGLI UOMINI: il coinvolgimento degli uomini nelle attività del Centro è sempre stato basso. Nonostante alcuni tentativi riusciti, come il corso di fotografia e il laboratorio di scacchi, non si è ancora riusciti a coinvolgerli attivamente come volontari in numero rilevante. Si potrebbe potenziare il coinvolgimento maschile attivando collaborazioni con altre organizzazioni del territorio, come Arci, Le Contrade e Solidarietà in Rete, per sviluppare proposte che attraggano maggiormente gli uomini.

Dopo avere raccontato il “come” e ora di passare al “cosa”: tuffiamoci nelle attività, per conoscere a fondo come tutto ciò che abbiamo raccontato si concretizza in attività specifiche.

² Organizzazione Mondiale della Salute Ufficio Regionale per il Pacifico Occidentale, 2022, *Un kit di strumenti su come implementare la prescrizione sociale*, Manila . <https://www.who.int/publications/i/item/9789290619765> (consultato a novembre 2024).

**LA CULTURA DEL
PRENDERSI CURA CHE IL
CENTRO PROMUOVE VA
OLTRE L'ASPETTO MEDICO.
SI TRATTA DI COLTIVARE
UNO STILE DI VITA SANO A
360 GRADI, CHE INCLUDE
NON SOLO UNA CORRETTA
ALIMENTAZIONE MA
ANCHE L'ACQUISIZIONE DI
COMPETENZE PRATICHE
E DI BASE, COME SAPERE
COME MUOVERSI IN
MODO SICURO O COME
MANTENERE UNA
MENTE ATTIVA.**

PARTE SECONDA
PROGETTI E
ATTIVITÀ

**ALLENAMENTO
E MANTENI-
MENTO DELLE
CAPACITÀ
COGNITIVE**

REGALO

THrone

OBIETTIVI

- **Promuovere il mantenimento delle funzioni cognitive** nella popolazione over 60 del distretto.
- **Prevenire il decadimento cognitivo** nelle persone over 75 (prevenzione secondaria).
- **Rallentare la progressione del decadimento cognitivo** nelle persone che hanno già deficit.
- **Migliorare la qualità della vita** dei cittadini promuovendo salute, benessere psicofisico e sani stili di vita.
- Promuovere consapevolezza e responsabilizzazione relativa al **prendersi cura della propria salute cognitiva**.

UN PO' DI CONTESTO

La prima sperimentazione di “Palestra della memoria” è stata avviata a San Cesario nel 2012, come risposta ad alcuni bisogni e opportunità che il contesto presentava: le attività di socializzazione che coinvolgevano persone anziane del paese si limitavano al gioco delle carte, contraddistinto da un’alta conflittualità e principalmente praticato da uomini. In quel periodo alcune volontarie dei Saggi avevano partecipato ad un corso di “Allenamento della Memoria” organizzato dall’Azienda UsI di Modena. Ispirandosi all’esperienza modenese, che aveva affiancato al corso un laboratorio per anziani over 75 chiamato “Giardino della memoria”, si decise di offrire agli anziani di San Cesario un laboratorio guidato da volontarie formate: la prima “Palestra della memoria”, rivolta ai “grandi anziani” di oltre 75 anni del paese.

Fin dalla prima edizione il laboratorio è andato modificandosi ed arricchendosi, andando oltre alla semplice riproposizione degli esercizi imparati durante la formazione. L’esperienza proposta ai Saggi aveva (e ha tutt’ora) alcune caratteristiche che la rendevano un vero e proprio progetto di comunità con molteplici impatti sul territorio:

- La “Palestra della memoria” è inserita all’interno di una programmazione del Centro su base annuale, permettendo alle persone e alle famiglie di **creare una routine prevedibile e affidabile** e diversificare le possibilità di aggregazione.

- Gli obiettivi della “Palestra della memoria” vanno oltre alla prevenzione/riduzione del decadimento cognitivo: le volontarie pongono grande attenzione alla creazione di un ambiente positivo, alla gestione dei conflitti e alla **promozione dell'autostima e del miglioramento di sé**.
- **Le attività delle volontarie hanno una forte ricaduta personale:** l'azione stessa di organizzare e animare la “Palestra della memoria” funziona come prevenzione del decadimento cognitivo per le volontarie stesse e come promozione della crescita personale. Le volontarie ottengono dunque un doppio effetto: la ricaduta immediata sul gruppo dei grandi anziani e la ricaduta sulla propria persona come stimolo e supporto all'allenamento della propria memoria e incremento dell'autostima nella percezione di lavorare in una relazione di aiuto per la comunità.
- Dal 2020 è stato attivato un **percorso di supervisione** alle attività laboratoriali con le neuropsicologhe dell'Ausl di Modena, con l'obiettivo di adattare gli esercizi ai bisogni specifici degli utenti.

Questa prima sperimentazione ha messo in luce la grande potenzialità di creare un progetto integrato di promozione della salute cognitiva e prevenzione della demenza con un forte impatto sul territorio e rivolta a generazioni diverse, attraverso la lettura di bisogni e l'offerta di risposte adeguate, molteplici e radicate nella comunità.

L'offerta legata alla prevenzione del decadimento cognitivo si è dunque ampliata ogni anno di più con una prospettiva progettuale, adattandosi ai bisogni del territorio e delle persone (grandi anziani, volontarie, famiglie). Nel 2020 l'Azienda Usl, con il Centro Disturbi Cognitivi e Demenze (CDCD), è entrata nel progetto prendendo in carico la formazione delle volontarie per la “Palestra della memoria”, prima solo a San Cesario poi in altri comuni del Distretto.

Oggi la progettualità dei Saggi legata alla prevenzione della demenza e alla promozione del benessere cognitivo si dispiega su diversi livelli:

- **“PALESTRE DELLA MEMORIA”** (vedi pag. 51), gestite dalle volontarie dei Saggi, rivolte ai grandi anziani over 75, diversificate per livello di competenza cognitiva e comportamento.
- **CORSI DI “TRAINING COGNITIVO”** (vedi pag. 59) rivolti a persone tra i 65 e i 75 anni senza disturbi cognitivi, con l'obiettivo di pro-

muovere il mantenimento delle funzioni cognitive e la consapevolezza dell'importanza della stimolazione cognitiva. La dimensione organizzativa del corso è gestita dalle volontarie dei Saggi, mentre la docenza è affidata a professioniste del CDCD del Distretto Ausl. Questo corso prevede un *Retraining*: un numero ridotto di incontri negli anni successivi, con l'obiettivo di mantenere e allenare le capacità acquisite e valutare l'efficacia del Training.

- **CORSO DI “ALLENAMENTO DELLA MEMORIA”** (vedi pag. 57), gestito dal CDCD del Distretto, rivolti a volontari e volontarie o aspiranti tali, per condurre le “Palestre della memoria” per grandi anziani.
- **EVENTI** (vedi pag. 62) che promuovono benessere cognitivo e prevenzione della demenza aperti a cittadine e cittadini.
- **Un sistema di valutazione del benessere cognitivo** personale e di gruppo, che permette di valutare l'impatto del progetto sulla salute pubblica della comunità.
- **Una capillare struttura organizzativa** che permette ai Saggi di fornire un servizio di prossimità fortemente calato sui bisogni della comunità, capace di metterne in luce l'impatto e di fornire supporto all'Azienda Usl là dove, per mancanza di risorse, l'Azienda non può arrivare.

La collaborazione tra i Saggi e il CDCD, attiva dal 2020, è un'esperienza nuova, un modo di lavorare a cui né le volontarie dei Saggi né gli operatori del CDCD sono abituati e formati. I professionisti del CDCD, abituati alla dimensione prettamente sanitaria del rapporto con i pazienti ambulatoriali, si trovano a proporre e ad agire una prevenzione rivolta a persone sane attraverso altre persone, le volontarie, che non hanno preparazione sanitaria. Queste a loro volta conoscono da vicino le difficoltà del vissuto quotidiano e possono fare da “mediatrici” per meglio accostarsi alle persone. La sinergia si sviluppa attraverso la definizione reciproca di ruoli e compiti dei professionisti e delle volontarie: le volontarie si occupano della gestione e organizzazione dei corsi, i professionisti dei contenuti e della docenza. Professionisti e volontarie lavorano in tandem, con questa divisione di ruoli, sia nella fase di progettazione e programmazione sia durante la realizzazione delle attività.

Ci si approccia al tema da due prospettive diverse: mentre i Saggi nascono come risposta ad un problema della comunità, il CDCD agisce

in risposta ad un problema sanitario. Questo genera punti di vista e strumenti operativi diversi che si arricchiscono l'un l'altro.

IMPATTO SULLA COMUNITÀ

Il Centro I Saggi lavora con costanza sulla promozione del mantenimento delle funzioni cognitive da ormai 15 anni e l'impatto di questa presenza sugli abitanti del paese è ben visibile.

I Saggi sono diventati un punto di riferimento per la comunità del distretto per quanto riguarda l'invecchiamento attivo e l'accompagnamento all'invecchiamento, come si evince dal numero crescente di partecipanti alle attività, anche provenienti da altri comuni. Nel corso degli anni, infatti, la comunità di San Cesario ha sviluppato una cultura della prevenzione e della consapevolezza della salute cognitiva attraverso l'allenamento della memoria e sani stili di vita: un effetto collaterale positivo è l'aumentata predisposizione al sospettare nei propri cari la presenza di disturbi cognitivi in fasi precoci e soprattutto al chiedere aiuto ai professionisti sanitari.

Grazie alla presenza dei Saggi, San Cesario si rivela oggi una comunità pronta ed equipaggiata ad affrontare l'invecchiamento della popolazione e tutte le criticità ad esso legate.

TUTTO È INTERCONNESSO

Nel tempo ai Saggi si è consolidata una modalità organizzativa gestionale che, nata in modo spontaneo, si è evoluta attraverso l'organizzazione e la pianificazione a cogliere i bisogni della popolazione e a convogliarli verso risposte adeguate. L'organizzazione è la base su cui si poggia anche la collaborazione fattiva con il CDCD e si concretizza nei dispositivi di accoglienza, segreteria, programmazione pratica, condivisione dei contenuti tra volontarie e professioniste e programmazione degli eventi.

Il lavoro organizzativo svolto dalle volontarie dei Saggi va oltre la semplice segreteria: si tratta piuttosto di un servizio di prossimità e supporto complesso e sfaccettato, che va dal mantenere e curare i contatti con i partecipanti in modo "caldo" e informale all'organizzare tutto il sistema di valutazione che permette di stimare accuratamente l'impatto del progetto; dalla conservazione e condivisione dei dati alla cura di un programma integrato in cui le diverse attività dei Saggi stanno in

relazione tra loro e con il territorio fornendo risposte dinamiche ai bisogni complessi della comunità.

Il progetto di “Allenamento e Mantenimento delle Capacità Cognitive” ai Saggi nutre e si nutre delle altre attività del Centro e del territorio, generando valore aggiunto e ricadute positive, per esempio:

- I corsi di autobiografia e per biografi di comunità (vedi “storia, memoria e comunità” a pag. 111), sperimentati ai Saggi negli ultimi dieci anni, hanno arricchito le competenze e gli strumenti delle volontarie della “Palestra della memoria” che hanno partecipato a questi corsi, traghettando ciò che hanno appreso nell’animazione delle Palestre.
- La partecipazione ai corsi di “Allenamento alla memoria” funge da porta di ingresso al Centro I Saggi: chi partecipa alle Palestre spesso inizia a frequentare altri laboratori e attività, aumentando così l’impatto positivo sulla propria vita.

VERSO IL FUTURO

I Saggi oggi si configurano come un centro di sperimentazione distrettuale per nuove modalità di prevenzione del decadimento cognitivo che tengono insieme la dimensione comunitaria, quella sanitaria, e quella dell’educazione e supporto tra pari. Nel medio periodo l’intenzione è allargare a livello Distrettuale questa sperimentazione, specialmente per quanto riguarda le attività di “Training cognitivo” e gli eventi.



PALESTRA DELLA MEMORIA

Laboratorio di stimolazione cognitiva per grandi anziani.

Si stanno traendo le conclusioni dopo un anno di attività e, mentre alcuni anziani ci ringraziano per l'impegno e il lavoro svolto, Vilma prende la parola e dice: "Anche noi abbiamo fatto qualcosa per voi: vi abbiamo insegnato come invecchiare bene!"

TESTIMONIANZA DI UNA REFERENTE DELLA PALESTRA DELLA MEMORIA

Obiettivi

- **Mantenere e consolidare le competenze cognitive** acquisite nel tempo, stimolando la capacità critica e logica e attivando la creatività.
- **Aumentare l'autostima**, contrastare l'apatia e mantenere l'autonomia.
- **Ridurre la solitudine** e promuovere la partecipazione comunitaria.

Partecipanti

Il laboratorio è rivolto a tutti i grandi anziani del territorio (over 75) che vivono soli o in famiglia, anche con problemi di parziale non autosufficienza fisica, a rischio di solitudine o emarginazione.

I partecipanti vengono in autonomia o inviati dai familiari di loro iniziativa o su consiglio del geriatra o del Medico di Medicina Generale.

Nel momento del primo contatto la coordinatrice del Centro fa una valutazione iniziale della persona insieme alla famiglia. I partecipanti vengono indirizzati verso il "Laboratorio della memoria" (giovedì), per persone con difficoltà cognitive più elevate o verso il corso del venerdì, "Giocare con la mente", per persone con minori problematiche cognitive.

Si è deciso di non accettare la partecipazione di persone con problemi comportamentali che non sarebbero gestibili all'interno del gruppo e

impedirebbero lo svolgimento del laboratorio, per esempio perché hanno difficoltà motorie o di autocontrollo.

Nel caso in cui insorgano problemi in itinere, si fanno ulteriori valutazioni insieme ai familiari per comunicare le criticità e capire come riorganizzarsi. La struttura è flessibile nell'accogliere persone nuove o presenti saltuariamente.

L'attività

Attualmente (2024) le "Palestre della memoria" sono frequentate da 40/50 persone, con una prevalenza di donne, tutte over 75 e con un elevato numero di over 80. Sono incontri settimanali di due ore, da settembre a luglio, strutturati su due livelli:

- **"Laboratorio della memoria"** (giovedì), corso dedicato a persone con maggiori difficoltà cognitive;
- **"Giocare con la mente"** (venerdì), strutturato per persone con minori problematiche cognitive.

Alcune partecipanti frequentano entrambi i corsi.

Le metodologie messe in campo per raggiungere gli obiettivi sono:

- la stimolazione delle funzioni cognitive (orientamento spazio-temporale, memoria a breve e a lungo termine, linguaggio e fluency verbale, attenzione e concentrazione, ragionamento e capacità di giudizio, categorizzazione e associazione, spirito d'osservazione);
- la stimolazione sensoriale (attraverso il coinvolgimento degli organi di senso);
- la stimolazione della socializzazione (attraverso i rapporti interpersonali tra i partecipanti).

Spazi

Per il "Laboratorio della memoria" si dispongono i tavoli per formare gruppi di lavoro di 2/6 persone (questo permette ad ogni tutor di seguire da vicino i partecipanti lavorando in piccoli gruppi). Durante il laboratorio "Giocare con la mente", rivolto a persone più autonome, i tavoli vengono disposti a ferro di cavallo o in modo frontale, a seconda delle attività.

Risorse umane

Tutte le volontarie che svolgono la funzione di tutor sono giovani anziane che hanno frequentato i corsi di "Allenamento della memoria" per acqui-

sire nuove competenze e modalità adeguate per ricoprire in modo opportuno questo ruolo. Sono organizzate come segue:

- Una volontaria responsabile e coordinatrice del laboratorio (referente).
- Cinque/otto tutor, in compresenza.

Si ritiene indispensabile che le tutor acquisiscano un'adeguata formazione (corso di "Allenamento della memoria") per consentire loro di riuscire a progettare con consapevolezza interventi capaci di stimolare la sfera cognitiva, aumentare positivamente il tono dell'umore, favorire le relazioni interpersonali in un contesto familiare e confortevole. La formazione non la si acquisisce una volta per tutte ma si rende indispensabile, dopo un momento formativo iniziale, una formazione continua ed esperienziale, che permette di rimodulare le attività in base alle esigenze del laboratorio, attraverso un confronto di gruppo.

Le tutor mettono in atto particolari strategie comunicative per facilitare ed agevolare la relazione:

LA CALMA: non avere fretta, scandire le parole, usare un tono di voce pacato.

LA RIPETITIVITÀ: ripetere le cose è incoraggiante, trasmette sicurezza.

NON SOSTITUIRSI: è importante "lasciare fare" o aiutare con piccoli suggerimenti o stimoli all'avvio, ci deve essere la consapevolezza che i tempi di risposta, per alcune persone, possono essere più lunghi.

RINFORZARE POSITIVAMENTE: elogiare i piccoli successi in quanto la gratificazione è funzionale per sospendere il giudizio negativo.

FARE ATTENZIONE AL LINGUAGGIO NON VERBALE (tutto quello che si trasmette attraverso la propria postura, i propri movimenti, ma anche attraverso la posizione occupata nello spazio, quale zona di un ambiente si occupa, quale distanza dall'interlocutore, ecc.) e paraverbale (modo in cui si pronunciano le parole, tono di voce, timbro, ritmo, velocità, volume...).

EVITARE DI CREARE UN CLIMA TROPPO COMPETITIVO.

ESSERE INCLUSIVE: far parlare tutti, con un riguardo particolare ai più fragili.

ADEGUARSI: individuare e riconoscere le difficoltà dell'anziano, accontentandosi delle risposte, anche se non sempre sono precise o corrette.

È attiva una supervisione: due volte l'anno una neuropsicologa viene in osservazione delle "Palestre della memoria"; una volta all'anno vengono realizzate due mezze giornate di formazione organizzate in base ai bisogni informativi individuati dalle volontarie. Oltre a questo è di fondamentale importanza il confronto tra pari: al termine di ogni laboratorio settimanale le volontarie si fermano per un momento di *debriefing*, condividendo le valutazioni e le osservazioni sull'attività svolta in ogni gruppo, criticità e spunti di miglioramento.

Struttura degli incontri

Giovedì: Laboratorio della memoria

Il filo conduttore o sfondo integratore del laboratorio è l'avvicinarsi delle stagioni. Trimestralmente si rinnova la programmazione, cambiando la stagione ma mantenendone la struttura portante che prevede gli stessi contenuti e la stessa tipologia di esercizi.

I contenuti di ogni stagione sono: i mesi d'appartenenza, le ricorrenze civili e religiose, il clima tipico, l'abbigliamento adeguato, la natura che cambia, i frutti e le verdure di stagione, racconti, poesie, proverbi e filastrocche a tema...

Si lavora per tavoli, ogni tavolo ha una tutor e 2-6 partecipanti, i partecipanti al tavolo sono sempre gli stessi in modo da creare una relazione profonda e continuativa con la tutor, che conosce bene i punti di forza e bisogni di ciascuno.

Preparazione

Prima di ogni laboratorio, le tutor si incontrano per programmare il lavoro secondo questo schema:

- La responsabile presenta l'argomento del giorno, ascolta e condivide le eventuali proposte. Ogni incontro si articola in base alle tre dimensioni da stimolare: cognitiva, sensoriale e sociale.
- Si esaminano le schede-lavoro da assegnare.
- Si predispongono le attività su tre livelli, ogni livello aumenta la difficoltà: base, medio, alto (chi riesce a lavorare in modo autonomo).
- Si personalizza l'attività per gli anziani in difficoltà.
- Si predispongono ulteriore materiale per le persone più veloci e attive.

L'incontro si articola come segue:

- La data: che giorno è oggi? Che mese? In che anno siamo?
- L'almanacco della settimana: cos'è successo questa settimana a livello personale ma anche più ampio?
- La referente presenta l'attività del giorno, spiegando i tre livelli di difficoltà.
- Lavoro in tavoli: la tutor di ogni tavolo conosce il livello dei suoi partecipanti e propone di conseguenza le attività, fino al livello di difficoltà adeguato.
- Viene servita la merenda.
- Condivisione finale: un momento comune durante cui si racconta ciò su cui hanno lavorato i tavoli; la lettura viene fatta dalla tutor, in modo che tutti si sentano alla pari.

Venerdì: Giocare con la mente (partecipanti con minore fragilità)

Il filo conduttore o sfondo integratore del laboratorio sono i ricordi, quindi le storie e le emozioni (il primo amore, il migliore amico, il corredo, la scuola, le passioni...) ma anche temi più generali o stagionali (il tempo che passa, la vendemmia, un bel viaggio, il Natale, la Festa della Donna...); oggetti e ambienti (il luogo del cuore, il mare, il giornale, la casa dell'infanzia, la bicicletta...); gli stati d'animo e sentimenti (che cosa mi faceva/fa più paura, quando sono stato felice, quale odore/sapore mi fa ricordare un momento particolare...).

Si lavora con lezioni frontali, esercizi, giochi e condivisioni. Le tutor a turno stimolano i partecipanti a rispondere.

L'incontro si articola come segue:

- La data.
- L'almanacco della settimana.
- La referente presenta il tema del giorno.
- A turno, ogni anziano viene stimolato ad intervenire raccontando qualcosa di sé, legato all'argomento del giorno.
- Esercizi ed attività legati all'argomento del giorno.
- Viene servita la merenda.
- Giochi di memoria, schede sull'attenzione/concentrazione, attività creative e artistiche.

Punti di forza

- Oggi il progetto di Distretto è tuttora attivo, si è esteso a tutta la provincia e conta (luglio 2024) 35 “Palestre della memoria”, 283 volontari/e attivi nella provincia di Modena e 953 partecipanti anziani. La “Palestra della memoria” di San Cesario è stata la prima ad attuare questo progetto.
- Al termine di ogni laboratorio settimanale, si condividono le valutazioni e le osservazioni sull’attività svolta in ogni gruppo (*debriefing*), da cui si ricavano criticità e spunti di miglioramento. Questo permette da una parte di mantenere e migliorare l’attività e contemporaneamente sviluppare la consapevolezza e la competenza delle volontarie.

Criticità

- Una sfida aperta è la gestione di gruppi di persone con difficoltà cognitive e competenze culturali diverse. È più opportuno creare gruppi omogenei per competenze e difficoltà, facilitando lo svolgimento delle attività o piuttosto formare gruppi misti, dove chi ha più competenze supporta e stimola chi ne ha meno? Questo tema è presente ai Saggi fin dalla prima edizione della “Palestra della memoria” e ad oggi viene gestito attraverso la proposta di due laboratori rivolti a persone con gradi di autonomia e competenze diverse. La sfida è tuttora aperta.
- L’impegno dei Saggi sulla prevenzione della demenza ha come ulteriore criticità la tendenza a caratterizzare il Centro come luogo dedicato alla demenza. Questo ne limita l’appetibilità a persone che non presentano problematiche particolari e non si riconoscono nella dimensione dell’“anzianità” – come dice la signora Anna, “Me coi vec an vag brisa” (“Io assieme ai vecchi non vado”) – e che poi però non hanno luoghi in cui trovarsi. Nel corso degli anni si è lavorato per contrastare questa caratterizzazione mettendo l’accento sulla prevenzione e la possibilità di apprendimento anche nell’età anziana.

Prossimi passi

Sarebbe auspicabile avviare un laboratorio solo per grandi anziani che non hanno disturbi cognitivi, in ottica di prevenzione e allenamento. Questo progetto potrebbe intercettare anche la sfida dell’invecchiamento dei volontari, offrendo un’opportunità intermedia di allenamento adeguato alle loro capacità cognitive.

CORSO DI ALLENAMENTO DELLA MEMORIA

Corso distrettuale per volontarie e volontari.

Obiettivi

- **Imparare ad allenare le proprie funzioni cognitive** in autonomia.
- **Acquisire capacità di stimolare le funzioni cognitive dei grandi anziani** attraverso la costruzione di esercizi e situazioni facilitanti.
- **Promuovere il ragionamento critico circa il funzionamento cognitivo** (metacognizione) e un approccio strategico ai diversi compiti proposti.

Partecipanti

Il corso è aperto a volontarie e volontari o aspiranti tali disponibili ad acquisire competenze per la gestione delle “Palestre della memoria”.

Le nuove volontarie per la Palestra vengono inserite in seguito a un colloquio con la coordinatrice del Centro. Ogni corso accoglie massimo 15 partecipanti.

L'attività

Il corso permette l'acquisizione di competenze per allenare le proprie funzioni cognitive in autonomia e per sollecitare le funzioni cognitive dei grandi anziani attraverso la costruzione di esercizi e situazioni facilitanti.

Risorse umane

- Neuropsicologhe del CDCD.
- Volontarie della segreteria, per la parte logistica e organizzativa.

Struttura degli incontri

Gli incontri hanno un'impostazione teorico-pratica e toccano i seguenti temi:

- Giorno 1: Introduzione alle "Palestre della memoria" e attenzione.
- Giorno 2: Memoria: come funziona.
- Giorno 3: Memoria: le strategie per ricordare.
- Giorno 4: Conduzione del gruppo e linguaggio.
- Giorno 5: Orientamento spazio-temporale e abilità prassiche.
- Giorno 6: Stile di vita sano e rete dei Servizi.

Punti di forza

Nel tempo sono stati osservati i seguenti effetti positivi sulle volontarie partecipanti:

- Assunzione di un atteggiamento creativo e cooperativo nell'ideazione delle attività, nella gestione del gruppo e nella risoluzione dei problemi.
- Soddisfazione riguardo all'attività condotta.
- Incremento del senso di utilità personale nei confronti della propria comunità.
- Incremento della rete sociale.
- Impegno e responsabilità nei confronti del ruolo assunto.
- Incremento dell'autostima e del tono dell'umore.

Un grande punto di forza è la doppia ricaduta di questo corso, sia sulla persona (allenamento e consapevolezza delle proprie capacità cognitive) sia sulla comunità (attivazione come volontarie nella palestra della memoria).

TRAINING COGNITIVO

Corso distrettuale teorico pratico per persone tra 65 e 75 anni.

Obiettivi

- Imparare ad **allenare le proprie funzioni cognitive** in autonomia.
- **Promuovere il ragionamento critico circa il funzionamento cognitivo** (metacognizione) e un approccio strategico ai diversi compiti proposti.

Partecipanti

Ogni corso accoglie 15 persone del distretto dai 65 ai 75 anni con capacità cognitive intatte rispetto all'età.

Per accedere al corso i partecipanti si sottopongono ad una batteria di test neuropsicologici che permette una valutazione iniziale e una successiva di controllo dopo la frequenza del corso.

Gli obiettivi dei test sono:

- Assicurarci dell'integrità delle funzioni cognitive dei partecipanti.
- Misurare eventuali cambiamenti nelle performance cognitive della persona prima e dopo il Training.
- Monitorare l'andamento della salute cognitiva del singolo partecipante, mettendo i dati a disposizione della persona.
- Monitorare l'andamento della performance cognitiva del gruppo di partecipanti complessivo, in modo da restituire un quadro sull'impatto del corso e sulla salute cognitiva della comunità.

Le valutazioni pre e post Training hanno una durata media di un'ora; sono eseguite da una neuropsicologa del CDCD e si svolgono individualmente presso il Centro I Saggi.

La prima valutazione è eseguita circa un mese prima del corso (fine novembre/inizio dicembre); la seconda valutazione è eseguita a distanza di poco meno di un anno (ottobre) dalla precedente. Questa distanza permette di limitare l'effetto apprendimento della prima prova tra le due somministrazioni.

Dopo il primo corso i partecipanti sono invitati ogni anno a seguire un percorso di “*Retraining*” che prevede un numero minore di incontri, con l’obiettivo di mantenere attivo l’allenamento e la consapevolezza della sua importanza. Dopo ogni ciclo di *Retraining* viene fatta una nuova valutazione finale.

Le valutazioni vengono restituite alla persona dopo la seconda valutazione del primo anno e dopo ogni valutazione negli anni successivi.

L’attività

Ogni sessione prevede l’esecuzione di esercizi di difficoltà crescente che allenano specifiche funzioni cognitive:

- Memoria a breve termine verbale e visuo-spaziale.
- Memoria a lungo termine verbale.
- Attenzione selettiva.
- Funzioni esecutive (memoria di lavoro e logica).

Ogni esercizio viene eseguito individualmente in un contesto di gruppo. Durante ciascun incontro si promuove il ragionamento critico circa il proprio funzionamento cognitivo (metacognizione) e un approccio strategico ai diversi compiti proposti.

Risorse umane

- Neuropsicologhe del CDCD che si occupano dei contenuti e della docenza.
- Volontarie della segreteria, che si occupano di organizzazione e cura delle relazioni con i partecipanti e la comunità.

Punti di forza

- Restituzione personale della valutazione cognitiva: ogni partecipante ha accesso a dati preziosi sulla propria salute cognitiva.
- Gli esiti della valutazione vengono rielaborati e aggregati, fornendo un quadro della salute cognitiva complessiva dei partecipanti che viene presentata durante degli eventi aperti alla popolazione.
- Presa di coscienza della popolazione dell’importanza di fare una valutazione cognitiva, anche a fini preventivi.

Criticità

- La criticità principale è la replicabilità e il mantenimento dell'offerta del *Retraining* nel corso degli anni, anche a causa dei costi, cosa che ha reso necessaria una compartecipazione economica del Centro I Saggi e dei partecipanti ai corsi.
- L'aumento della fragilità (legato all'invecchiamento) delle persone che hanno partecipato ai primi cicli rende discontinua la partecipazione al *Retraining*: si sta valutando la possibilità di abbassare l'età di ingresso dei partecipanti al Training.

EVENTI

Eventi divulgativi aperti alla popolazione

Obiettivi

- **Promuovere la prevenzione della demenza** attraverso l'informazione della popolazione circa la pratica di alcuni stili di vita e l'osservazione di semplici indicazioni sanitarie.

Partecipanti

Libero accesso secondo la capienza della struttura (max 45 persone).

In genere i partecipanti sono giovani anziani o familiari di grandi anziani che frequentano già il Centro o che presentano disturbi cognitivi diagnosticati.

L'attività

Durante l'anno si svolgono tre serate a cura di professionisti sanitari che si occupano di prevenzione e di demenza (geriatriche, psicologhe, neuropsicologi, terapisti occupazionali, infermieri). Durante gli eventi vengono trattati in modo interattivo:

- Nozioni teoriche relative alla demenza e alla sua prevenzione.
- Esempi pratici di attività e comportamenti attuabili fin da subito nella propria quotidianità.
- Presentazione di laboratori e corsi di prevenzione della demenza e allenamento della memoria disponibili al Centro I Saggi.

Punti di forza

- Sono iniziative molto partecipate: ad oggi (2024) le richieste di partecipazione sono superiori al numero di posti disponibili e provengono dall'intero Distretto e dai comuni limitrofi.
- Questi eventi sono diventati appuntamenti ricorrenti ai quali cittadine e cittadini partecipano ogni anno.
- Durante gli eventi vengono raccolte iscrizioni a tutti i corsi offerti ai Saggi, aumentando il numero di partecipanti alle attività del Centro.

Criticità

- L'organizzazione di questi eventi, diventati di livello distrettuale, è molto impegnativa per le volontarie dei Saggi, poiché richiedono un notevole sforzo organizzativo.

Verso il futuro

Considerata l'efficacia e la ricaduta positiva di queste iniziative, sarebbe auspicabile organizzare un maggiore numero di eventi durante l'anno.

**FAVORIRE LA
DIGITALIZ-
ZAZIONE**



OBIETTIVI

- **Supportare la popolazione di San Cesario**, con particolare attenzione ai giovani anziani, nell'**interazione con le tecnologie digitali**.
- **Stimolare le funzioni cognitive**, attraverso l'apprendimento di nuovi linguaggi e tecnologie e l'attivazione della curiosità.

PARTECIPANTI

- Persone di tutte le età che hanno necessità di supporto per interagire con i servizi digitali della Pubblica Amministrazione (attivazione SPID, accedere al Fascicolo Sanitario Elettronico, ecc...).
- Ultrasessantenni che hanno difficoltà ad utilizzare gli strumenti informatici di base anche per interessi personali.
- Volontarie e volontari, per mantenersi aggiornati su competenze informatiche e relazionali, per potersi interfacciare con gli utenti.

UN PO' DI CONTESTO

Il tema della digitalizzazione è sempre stato rilevante per i Saggi e lo è diventato ancora di più durante e dopo il Covid. La spinta alla digitalizzazione, accelerata dalla pandemia, ha reso praticamente indispensabile la relazione con le tecnologie digitali, soprattutto nell'ambito delle prestazioni sanitarie e dell'interazione con la Pubblica Amministrazione. Se questo si è rivelato un grande vantaggio per le cittadine e i cittadini abituati ad usare Internet, per la popolazione anziana si è trattato di una nuova sfida, spesso paralizzante. Un'ulteriore difficoltà, invisibile ai più giovani, è costituita dal largo uso di termini inglesi in ambito digitale.

Il gruppo delle volontarie della segreteria ha infatti riscontrato che molte delle persone che frequentano i Saggi hanno difficoltà nell'utilizzo delle strumentazioni informatiche, in particolare per accedere al Fascicolo Sanitario Elettronico o al Sistema Pubblico di Identità Digitale (SPID). Le difficoltà principali sono:

- “Non riesco ad attivare il Fascicolo Sanitario o lo SPID”.
- “Devo cambiare la password, che scade periodicamente”.
- “Ho dimenticato la password e devo recuperarla”.

- “Vado sempre in confusione quando devo fare le diverse procedure perché ho paura di sbagliare”.

A partire da questi bisogni sono state strutturate due attività, che rispondono a necessità diverse:

- **UNO SPORTELLO DI SUPPORTO E TUTORAGGIO** (vedi pag. 72), aperto a persone di tutte le età, dove, su appuntamento, le volontarie supportano gli utenti nell’attivazione e nella gestione dello SPID e di altri servizi online o nella soluzione di problemi che possono emergere, come il cambio delle password.
- **UN CORSO DI ALFABETIZZAZIONE DIGITALE** (vedi pag. 74) per persone over 65, per acquisire autonomia e sicurezza nell’uso delle tecnologie digitali di base, in particolare per poter accedere a servizi come il Fascicolo Sanitario Elettronico, ma anche per uso personale e sociale.

IMPATTO SULLA COMUNITÀ

Le persone che hanno partecipato al corso o alle consulenze sono molto soddisfatte, in particolare apprezzano la semplicità e la tranquillità dell’approccio, la disponibilità della segreteria e delle volontarie, il coordinamento con gli uffici comunali per lo SPID, e il fatto di avere acquisito competenze digitali utilizzabili anche per motivi personali e non solo per accedere ai servizi.

Un grande punto di forza per i partecipanti è il fatto di trovare volontarie empatiche, che comprendono bene le difficoltà degli utenti, appartenendo ad una generazione simile. Questo fa sentire accolti e disinnescare il senso di inadeguatezza. In generale, il servizio offerto ai Saggi è “caldo” e personalizzato, informale, vicino alle persone e allineato ai bisogni reali. È stato fatto un lavoro di adattamento ai bisogni delle persone che ha reso il corso e la consulenza efficace e non solo efficiente.

La necessità di trovare volontari che offrissero servizi legati al mondo digitale ha permesso di valorizzare alcune risorse della comunità. Per esempio, il corso “Internet @ Saggi” è stato strutturato incrociando le competenze di un tecnico informatico in pensione, l’esperienza dei Saggi nel lavoro con i giovani anziani e i bisogni che emergevano in corso d’opera dai partecipanti. Il tecnico informatico ha fatto un grande lavoro su sè stesso per acquisire capacità e competenze didattiche. Que-

sta persona non si sarebbe messa in gioco come volontario se non ci fosse stato l'invito dei Saggi e l'accompagnamento nello strutturare un percorso formativo adeguato: sarebbe rimasta una risorsa invisibile e inutilizzata.

TUTTO È INTERCONNESSO

La collaborazione con gli uffici comunali è fondamentale: gli impiegati del Comune hanno formato i volontari e le volontarie dello sportello digitale e restano per loro un punto di riferimento ogni qual volta emergono problemi inattesi. Il Comune ha adattato gli orari del proprio sportello allineandoli con quello dello sportello digitale dei Saggi, in modo che chi deve attivare lo SPID possa completare la procedura di riconoscimento facciale presso gli uffici comunali nella stessa giornata, facilitando decisamente il processo.

Il corso di digitalizzazione permette di rendere più efficienti altre attività interne al Centro: una volontaria della “Palestra della memoria”, per esempio, ha deciso di fare il corso per digitalizzare parte dei documenti cartacei che usava nella Palestra e per condividere più facilmente il materiale didattico con altre volontarie.

Per i giovani anziani l'utilizzo del computer e di Internet crea anche un'occasione di allenamento e stimolazione cognitiva. Durante le serate informative vengono suggerite alcune attività da fare online, per esempio organizzare viaggi, anche immaginari o virtuali, che sono state apprezzate da molti partecipanti.

VERSO IL FUTURO

Il tema dell'alfabetizzazione digitale ai Saggi potrebbe evolversi in varie direzioni, rispondendo a domande diverse:

- *Quali sono i bisogni non emersi della cittadinanza di San Cesario? Di cosa c'è bisogno? Bisognerebbe condurre un'analisi approfondita dei bisogni. Tra i temi che potrebbero essere sviluppati c'è il riconoscimento delle truffe informatiche e l'utilizzo dell'intelligenza artificiale.*
- *Come raggiungere e supportare le persone più in difficoltà, che non conoscono i servizi offerti ai Saggi? Quali canali di comunicazione usare per raggiungerle e informarle? Esistono “sentinelle” nel territorio (come lo è il*

geriatra per chi soffre di decadimento cognitivo) che possono segnalare il servizio a chi ne ha bisogno?

- *Come rendere più efficiente il servizio? Si potrebbero mappare sistematicamente le richieste dei cittadini e creare procedure che possano facilitare le volontarie nell'offrire la consulenza.*
- *Come coinvolgere persone più giovani che possano affiancare i volontari attuali? Come garantire continuità nel lungo periodo?*



SPORTELLLO DIGITALE

Consulenza e supporto all'uso degli strumenti digitali, su appuntamento, uno a uno.

Obiettivi

Rispondere alle richieste dei cittadini che incontrano difficoltà nell'uso degli strumenti digitali per accedere al Servizio sanitario e alla Pubblica Amministrazione in modo personalizzato. Le principali richieste dei cittadini riguardano:

- Attivazione dello SPID: i Saggi sono un centro accreditato per l'attivazione, in collaborazione con il Comune.
- Cambio del medico di base.
- Accesso al Fascicolo Sanitario Elettronico.
- Gestione e cambio delle password.

Partecipanti

Persone in difficoltà nell'utilizzo degli strumenti digitali.

L'attività

Per accedere al servizio le persone fanno un primo colloquio con la segreteria: durante questo incontro descrivono il problema, prendono l'appuntamento e viene loro comunicata la lista di documenti da portare.

Per semplificare il processo di attivazione dello SPID è stato attivato un percorso in orario concordato con l'ufficio segreteria del Comune per l'identificazione visiva.

Il ritiro dei referti degli esami di laboratorio e di documenti digitali della Pubblica Amministrazione avviene senza appuntamento due pomeriggi alla settimana.

Risorse umane

Attualmente lo sportello digitale è gestito da cinque persone, con il supporto delle volontarie della segreteria, che si occupano del primo contatto e degli appuntamenti. Le volontarie-consulenti sono presenti allo sportello due pomeriggi alla settimana. Ogni volontaria esperta prende

in carico la procedura completa, in questo modo ogni utente ha un referente unico che lo segue dall'inizio alla fine.

Le competenze principali delle volontarie-consulenti sono:

- Conoscenza degli strumenti digitali, acquisite in ambito lavorativo o per interesse personale.
- Capacità di rapportarsi con le persone.
- Disponibilità a seguire i corsi di aggiornamento e formazione.

Gli addetti della segreteria del Comune sono i formatori del gruppo di volontarie e garantiscono un aggiornamento continuo. Inoltre è attiva una formazione reciproca sul campo attraverso lo scambio delle esperienze: una volta a settimana si svolge un incontro di coordinamento dove le volontarie condividono novità e criticità emerse, anticipando possibili problemi e aggiornandosi a vicenda.

Punti di forza

Il principale punto di forza è la flessibilità: la segreteria è in grado di accogliere un grande numero di persone in difficoltà a causa di motivi contingenti. Questa flessibilità si sviluppa e si mantiene formandosi sui bisogni reali delle persone e coltivando gli incontri settimanali di formazione reciproca.

Un esempio pratico: in seguito ad avvicendamenti all'interno dell'Azienda sanitaria locale, per molte persone nello stesso periodo è sorta la necessità di cambiare medico di base. Mentre in farmacia la procedura richiedeva 10 giorni, ai Saggi bastavano poche ore, grazie all'approccio informale (le volontarie aiutavano le persone ad entrare con le proprie credenziali e le assistevano nel portare a termine la procedura).

Criticità

Le volontarie-consulenti non riescono a rendere autonome le persone che arrivano insegnando loro come muoversi in ambiente digitale, da una parte perché non hanno competenze didattiche, dall'altra perché gli utenti di solito si presentano per risolvere un problema e non per acquisire competenze e spesso non hanno le conoscenze di base che permetterebbero loro di rendersi autonomi.

Per ora si è deciso di non puntare sull'autonomia, ma di fermarsi al livello di soluzione del problema, quindi di non formare le volontarie-consulenti ad insegnare, ma solo a supportare.

INTERNET @ I SAGGI

Corso di alfabetizzazione digitale per giovani anziani.

Obiettivi

- Permettere alle persone di **acquisire familiarità con gli strumenti informatici** e utilizzarli correttamente per accedere ai servizi della Pubblica Amministrazione e per motivi personali.
- **Promuovere la socializzazione.**
- **Promuovere l'allenamento delle funzioni cognitive.**

Partecipanti

Ultrasessantenni che hanno difficoltà ad utilizzare gli strumenti informatici di base su PC e hanno le seguenti caratteristiche:

- Un'età compresa tra i 60 e 70 anni.
- Sono in possesso di strumentazioni informatiche, ma con scarse capacità di utilizzarle.
- Hanno a disposizione un computer portatile da usare durante il corso.
- Garantiscono continuità di frequenza.

Se ci sono dubbi sulle capacità cognitive degli aspiranti partecipanti viene fatto un colloquio di valutazione iniziale.

I partecipanti ad ogni corso sono al massimo 15 persone. Viene data priorità ai residenti di San Cesario.

L'attività

L'attività è strutturata su due livelli:

- **Il primo livello** è rivolto a persone che non hanno alcuna conoscenza, per l'acquisizione di elementi di base per approccio al computer.
- **Il secondo livello** e gli approfondimenti sono rivolti a persone che vogliono migliorare le conoscenze di base già acquisite e desiderano avere maggiore familiarità nell'uso del computer.

Struttura degli incontri

Ogni livello è articolato in quattro moduli di tre incontri da 90 minuti ciascuno:

- **Un incontro teorico** (il docente presenta l'argomento).
- **Un incontro pratico** (i discenti si esercitano sul proprio PC).
- **Un incontro facoltativo di esercitazione** per chi ha più difficoltà.

Durante ogni incontro i partecipanti utilizzano il proprio computer portatile per esercitarsi; vengono inoltre suggeriti esercizi per continuare l'apprendimento a casa in modo autonomo.

I docenti e i tutor hanno predisposto una *chat* su *WhatsApp*, nella quale corsisti e docenti possono scambiarsi informazioni e rispondere alle richieste di aiuto durante le esercitazioni a casa.

Contenuti del primo livello

- Modulo 1: familiarizzare con computer, mouse, tastiera, finestre desktop e funzione copia-incolla.
- Modulo 2: utilizzare cartelle, formati, impostazioni. Apertura, creazione e copia di file.
- Modulo 3: utilizzare Internet: ricerche, account, navigazione, contatti e posta elettronica.
- Modulo 4: SPID, Carta d'Identità Elettronica e modalità di accesso.

Contenuti del secondo livello

- Modulo 1: applicazioni su PC.
- Modulo 2: comunicare con i social media e i propri contatti (email).
- Modulo 3: *Google Drive*, *Google* documenti e *Google* fogli.
- Modulo 4: *Wikipedia*, notiziari, pagamento online, mappe.

Materiali

- Proiettore e PC.
- Fotocopie di appunti forniti dal docente.
- Computer portatili dei partecipanti.

Metodo

Gli incontri sono stati progettati nel dettaglio e simulati per verificarne l'efficienza. Dal punto di vista metodologico le indicazioni sono:

- Ripetere i concetti.
- Procedere gradualmente a piccoli passi nelle spiegazioni.
- Far sperimentare ciò che è stato spiegato teoricamente.
- Prestare attenzione a chi presenta maggiori difficoltà.
- Mettere a proprio agio tutti i partecipanti, facilitando l'esplicitazione di dubbi ed eventuali incomprensioni.
- Assumere atteggiamenti accoglienti, non giudicanti, rispettosi.
- Favorire un clima familiare, in cui le persone possano sentirsi a casa.

Risorse umane

Per ogni corso sono presenti:

- Un docente.
- Due volontari-tutor d'aula, che supportano i singoli partecipanti nel mettere in pratica quanto imparato, senza sostituirsi al docente.
- Una volontaria di segreteria.

I requisiti indispensabili del **docente** sono:

- Competenze digitali, acquisite in ambito lavorativo o per interesse personale.
- Capacità di rapportarsi con le persone e saper insegnare.
- Tempo disponibile e flessibilità.

I docenti vengono selezionati dando priorità a persone del territorio che abbiano le caratteristiche sopra descritte e vengono valutati durante un colloquio.

I **tutor d'aula** supportano il docente e i partecipanti durante lo svolgimento delle esercitazioni, senza sostituirsi a chi insegna ma offrendo supporto uno a uno. Il ruolo del tutor in questo corso è molto diverso da altri laboratori: servono sia competenze specifiche sull'uso della tecnologia digitale, sia capacità empatiche, relazionali e di interpretazione dei bisogni dei partecipanti per rendere il linguaggio del docente comprensibile a tutti.

Il compiti delle **volontarie di segreteria** sono:

- Aprire e chiudere il Centro.
- Preparare l'aula.

- Accogliere i partecipanti.
- Redigere e aggiornare la scheda di presenza.

Punti di forza

APPRENDERE IN GRUPPO. Si è constatato che la partecipazione al corso, insieme ad altre persone con cui si condividono le difficoltà contribuisce:

- A disinnescare un eventuale senso di inadeguatezza.
- A stimolare il senso di appartenenza al gruppo. In tal modo ogni partecipante si sente libero e sereno nelle richieste di aiuto e disponibile a offrire supporto agli altri.
- A potenziare l'autostima, in quanto i partecipanti hanno verificato la personale determinazione a mettersi in gioco e hanno beneficiato dei progressi ottenuti.
- Ad instaurare una dinamica di gruppo positiva che ha favorito un allargamento delle conoscenze personali.

MIGLIORAMENTO DELLA QUOTIDIANITÀ. Acquisire dimestichezza con il mondo digitale e Internet permette di sentirsi meno isolati ed inclusi nella modernità, accedere a servizi e a informazioni utili e costituisce un piacevole modo per rimettersi in gioco.

Criticità

- Partecipano soprattutto persone di paesi limitrofi, gli abitanti di San Cesario sono sempre meno.
- Avere un unico docente rende più complessa la sostenibilità del progetto.
- Anche i tutor hanno competenze specifiche e importanti, e non sono facilmente sostituibili.

Per progettare e realizzare un corso efficace bisogna prestare particolare attenzione ai seguenti temi:

- Ai docenti viene chiesto un lavoro personale per “imparare ad insegnare”: questo è importante quando si lavora con volontari competenti in materia ma non a livello didattico.
- Creare sintonia tra le competenze del formatore e i bisogni dei partecipanti.
- Potenziare la cooperazione tra docenti e tutor.
- Condividere la metodologia da adottare.

**PROMOZIONE
DELLA VITA
ATTIVA**

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

anziano in movimento

Comune di Casarano sul Panaro

Non è ma
star bene
...per incontra
imparare, cat

PROGR
SETTE
LUGLI

QUADERNO AT

Sanitario Eletto
eventuali informazioni fino alle 11,30

12.00: **Aperitivo**

12.30: **Pranzo su prenotazione**

15.30: - Tombola con premi a sorpresa!
- Cantiamo in compagnia

19.00: **Cena con gnocchetti e tigelle**

19.30: **"Storie di cittadini"**

20.30: **"Comuni"** - Lettura

Elena Salvucci

L'EFFET SAGGI UN PROGET IN FERMENT

Un racconto sul val
del Centro I Saggi

Ti racconto...
di me

I Ragazzi del
Centro Arcobaleno
si raccontano
ai narratori
volontari de
I Saggi

MAGGIO 2017

SCAMBIAMOCI LE NOSTRE STORIE

viaggio emozionale attraverso
le esperienze
di vita

OBIETTIVI

- **Offrire occasioni di socializzazione**, riducendo la solitudine e l'isolamento.
- **Promuovere una cultura dello stile di vita sano e attivo**, sia fisico che mentale.
- **Promuovere il benessere psicofisico** dei partecipanti, l'**autonomia** e l'**autostima**.
- **Sostenere le famiglie** nel creare un **contesto positivo e stimolante per i propri familiari** anziani.
- **Promuovere una visione innovativa dell'invecchiamento** e della terza e quarta età, specialmente nei momenti di aumento della fragilità (lutto, malattia, decadimento cognitivo).

UN PO' DI CONTESTO

Questo progetto comprende una serie di attività rivolte ai grandi anziani (laboratori) ma anche a persone più giovani, accomunate dagli obiettivi di cui sopra. Durante la fase di progettazione del Centro era emersa la necessità di offrire occasioni di socializzazione e di mobilitazione, nell'ottica di creare un legame forte tra la dimensione sociale e quella sanitaria: per stare bene non basta non essere malati, è necessario coltivare una vita attiva e sana sia fisicamente che mentalmente, per essere in salute, stare bene con se stessi e stare bene con gli altri.

Nel corso degli anni le attività di promozione della vita attiva sono cresciute e si sono modificate. Alcune esperienze si sono concluse, altre si sono trasformate per andare incontro ai bisogni emergenti e alle risorse disponibili. In questa pubblicazione raccontiamo quelle in corso nel 2024:

- **IO ANZIANO IN MOVIMENTO** (vedi pag. 85), un laboratorio di motricità per grandi anziani.
- **TOMBOLA** (vedi pag. 89)
- **A SCUOLA DI BURRACO** (vedi pag. 91), un laboratorio ludico e non competitivo.
- **PATCHWORK** (vedi pag. 94), un corso-laboratorio di cucito.
- **ASSAGGI DI LIBRI** (vedi pag. 97), un club del libro.
- **VISITARE, SCOPRIRE, CONOSCERE: IL MONDO CHE CI CIRCONDA** (vedi pag. 99): gite alla scoperta del territorio.

Alcune caratteristiche trasversali di queste attività sono rilevanti: **IL TRASPORTO**, che è attivo solo per i laboratori pomeridiani, crea valore e partecipazione. Può essere attivato per tutto l'anno o solo per un periodo di tempo (per esempio in inverno, quando si usa meno la bicicletta). La gestione dei trasporti è complessa perché richiede una riorganizzazione continua (persone che disdicono, anziani che iniziano ad averne bisogno, eccetera). Un valore aggiunto del trasporto è il coinvolgimento di volontari uomini, che raramente si trovano a loro agio in altre attività del Centro, più legate alla cura e alla relazione, storicamente dimensioni più femminili.

LA QUALITÀ DELL'ACCOGLIENZA, di cui anche il trasporto fa parte, è determinante in tutte le iniziative, e spesso fa la differenza. Le volontarie ne sono consapevoli e questa dimensione dell'attività non è lasciata al caso ma coltivata intenzionalmente. Attraverso l'accoglienza si crea l'atmosfera calda e domestica, si cura la relazione con i familiari, si raccolgono e condividono informazioni importanti. Tra un corso e l'altro i partecipanti possono restare all'interno del Centro dove alcune volontarie li intrattengono con giochi da tavolo e offrono loro la merenda.

IMPATTO SULLA COMUNITÀ

Per i grandi anziani questi laboratori sono un appuntamento che scandisce la settimana, un impegno settimanale che diminuisce l'isolamento tra le mura domestiche e rappresenta un sostegno per la famiglia.

A livello immateriale, dieci anni di laboratori ai Saggi hanno contribuito a creare e diffondere a San Cesario una cultura del prendersi cura: prendersi cura di sé stessi e dei propri familiari anziani come bisogno di una comunità.

TUTTO È INTERCONNESSO

Dal punto di vista dei Saggi il legame tra dimensione sociale e sanitaria è fondamentale anche nella relazione con gli enti del territorio: viene coltivato un rapporto costante che mantiene "accesa" la lampadina delle possibilità di collaborazione, sia a livello di coordinamento che di relazione con i singoli operatori. Nel concreto questo significa, per esempio, che il laboratorio "lo anziano in movimento" mantiene attiva la collaborazione con le fisioterapiste del Distretto anche al di là della fase di formazione iniziale, grazie alla supervisione continua. Le fisioterapiste

PER STARE BENE
NON BASTA NON ESSERE
MALATI, È NECESSARIO
COLTIVARE UNA VITA
ATTIVA E SANA SIA
FISICAMENTE CHE
MENTALMENTE, PER
ESSERE IN SALUTE, STARE
BENE CON SE STESSI
E STARE BENE
CON GLI ALTRI.

incontrano mensilmente i partecipanti al laboratorio e si confrontano con le volontarie: questo da una parte aumenta la qualità del servizio offerto, dall'altra mantiene le professioniste ancorate al territorio in un momento storico in cui questo non è scontato, data la frammentazione dell'erogazione dei servizi sanitari.

Le fisioterapiste conoscono il territorio e gli anziani che lo abitano. Possono agire in ottica di prevenzione, segnalando ai propri pazienti le attività offerte ai Saggi e mantengono vivo il legame con il Distretto e le possibilità di collaborazione su altri fronti.

IO ANZIANO IN MOVIMENTO

Laboratorio-corso di motricità per grandi anziani, su iscrizione.

*“Dio bono, sa saun incricheda!
A môv di moscol c’a an saviva brisa d’avair”*

UNA PARTECIPANTE AI LABORATORI

Obiettivi

- **Mantenere attive** le persone ultrasessantacinquenni promuovendo l’adozione di un sano stile di vita.
- **Promuovere l’autonomia** personale, anche nel movimento.
- **Preservare le abilità motorie** il più a lungo possibile e combattere l’ipocinesia.
- **Mantenere allenati tutti i distretti del corpo** favorendo un buon funzionamento e l’elasticità negli anni.
- **Favorire la socializzazione.**

Partecipanti

Persone ultrasessantacinquenni.

Il laboratorio è aperto anche a persone con lievi disturbi cognitivi (in grado di stare all’interno di un gruppo) o motori, grazie alla presenza delle tutor che possono supportare i singoli partecipanti.

I partecipanti ad ogni corso sono al massimo 12 a San Cesario.

Al corso unico di Sant’Anna sono massimo 25.

L’attività

Il laboratorio “Io anziano in movimento” è nato nel 2014 dalla collaborazione tra alcune volontarie dei Saggi, i medici di medicina generale e i fisioterapisti del Distretto.

Si è partiti con un ciclo di incontri aperti alla popolazione condotti dalle fisioterapiste del Distretto, che hanno poi formato cinque volontarie dei Saggi durante quattro incontri teorico-pratici, inclusa la simula-

zione di una lezione. Queste volontarie sono le attuali docenti del laboratorio. La supervisione alle docenti-volontarie, che non si sostituiscono alle professioniste, si configura come segue:

- Durante la formazione iniziale è stato creato un libro-guida con esercizi documentati con fotografie, raccomandazioni e con le sequenze che vengono proposte durante il corso. Le volontarie sanno che devono attenersi strettamente a questa guida, senza sostituirsi alle professioniste. Questa guida viene consegnata anche ai familiari dei partecipanti in modo che questi possano svolgere gli esercizi anche a casa.
- Le fisioterapiste conducono un incontro del corso una volta al mese, sia per dare supporto alle volontarie, sia per monitorare lo stato dei partecipanti e rispondere ad eventuali domande.
- Una volta all'anno si svolge un incontro di approfondimento condotto dalle fisioterapiste per le volontarie, focalizzato su dubbi e domande.

Struttura degli incontri

Nel 2023/24 sono stati offerti tre corsi della durata di un'ora a San Cesario, il mercoledì pomeriggio, attivi per 10 mesi l'anno. A Sant'Anna viene offerto un corso, sempre della durata di un'ora, di lunedì. Ogni corso è condotto dalla stessa volontaria, che quindi conosce bene i partecipanti. Un'altra volontaria supporta la conduttrice sostenendo le persone in difficoltà.

I partecipanti vengono suddivisi nei turni a seconda delle loro capacità e della disponibilità del trasporto da casa al Centro. Tutto questo è reso possibile dalle volontarie della segreteria, che oltre a registrare la presenza si occupano dei nuovi inserimenti e di mantenere i contatti con i volontari-autisti per il trasporto.

Gli esercizi vengono eseguiti soprattutto da seduti, fatta eccezione per il turno dei partecipanti con maggior abilità motoria, che utilizzano la sedia solo come appoggio. Le sedie hanno le caratteristiche necessarie per la tutela della sicurezza: sono strutturate a monoblocco con ampia seduta e massima robustezza, e hanno i braccioli.

Alla fine di ogni incontro viene spiegato come ripetere gli esercizi a casa.

Risorse umane

Durante ogni turno è presente:

- Una volontaria che accoglie le persone in attesa, che spesso si fermano a giocare o chiacchierare anche per diverse ore, e organizza le merende.
- Una conduttrice che guida l'attività.
- Una volontaria che affianca la conduttrice nel caso in cui nel gruppo ci siano persone in difficoltà.
- I fisioterapisti del Distretto, una volta al mese.

Punti di forza

- La frequenza, la soddisfazione, l'interesse e la continuità dei partecipanti sono alte.
- L'attività è gratificante per le volontarie, che hanno continuato a condurla nel corso degli anni.
- Anche per le fisioterapiste l'attività è gratificante e innovativa. Il rapporto con il Distretto si è consolidato e la struttura del corso è stata presa come modello di riferimento da replicare, se possibile, in altri contesti.
- Per accogliere le numerose richieste è stato attivato un corso anche nella frazione di Sant'Anna, qui sono state inserite due nuove volontarie che seguono la formazione e la supervisione insieme alle volontarie dei Saggi.
- Il libro-guida è stato stampato in 400 copie, il Distretto lo considera uno strumento innovativo, da riproporre in altri contesti.

Criticità

I temi su cui portare maggiore attenzione sono:

- Non sempre è possibile creare gruppi equilibrati perché è difficile stabilire i diversi livelli di fragilità degli iscritti.
- È fondamentale chiarire il ruolo delle volontarie e monitorarlo costantemente: non devono improvvisarsi fisioterapiste, non devono dare consigli ma devono attenersi al libro-guida. Nel caso in cui i partecipanti abbiano problemi specifici non si improvvisano diagnosi ma si aspetta la fisioterapista per avere consigli in merito. La supervisione è strutturata proprio per ovviare a questo rischio, che viene monitorato costantemente dalla coordinatrice del Centro.



TOMBOLA

Laboratorio di aggregazione per grandi anziani.

“Abbiamo coinvolto un signore per estrarre i numeri. All’inizio aveva molte perplessità, ma si è rivelato essere la persona giusta per l’attività: sa richiamare l’attenzione con aneddoti, barzellette e battute che coinvolgono tutti. Anche l’attività si è rivelata giusta per lui: spesso riferisce quanto sia per lui importante l’impegno che ha tutti i lunedì, fino ad arrivare a scandire la settimana”.

LA COORDINATRICE DEI SAGGI

Obiettivi

- **Creare occasioni di aggregazione.**
- **Stimolare le funzioni cognitive:** mantenere allenata la concentrazione, l’attenzione e l’ascolto.
- Per le famiglie, **offrire momenti di “sollievo”** dalla gestione del grande anziano.

Partecipanti

Persone ultrasettantacinquenni, anche con alcune difficoltà uditive, visive e di concentrazione. L’accesso è a offerta libera di 1 o 2€.

Le volontarie assicurano la partecipazione di persone con difficoltà uditive, visive e di concentrazione affiancando i partecipanti più fragili, di solito in un rapporto uno a uno. I partecipanti sono al massimo 30.

L’attività

Il laboratorio si svolge ogni lunedì pomeriggio dalle 15 alle 17 ai Saggi e ogni mercoledì a Sant’Anna. Mantenere un giorno fisso è utile sia per l’organizzazione del Centro sia per offrire continuità e prevedibilità alle famiglie.

Durante ogni incontro vengono proposte nove tombole ed un tombolone, con premi per la cinquina e la tombola. I premi sono generi alimentari o per la casa (pasta, materiale per la cucina, ecc...). La volontaria referente, insieme alle colleghe, gestisce l’acquisto dei premi usando il denaro raccolto tramite l’offerta di ingresso. Spesso vengono donati premi da persone che usufruiscono di spazi e servizi dei Saggi.

A metà pomeriggio viene offerta la merenda.

Materiale

- Cartelle e segnalini per la tombola, tabellone e numeri per il sorteggio.
- Premi.

Risorse umane

- Una volontaria-referente che coordina l'attività.
- Un volontario che legge i numeri dotato di capacità empatiche per coinvolgere tutti.
- Alcune volontarie-tutor per sostenere le persone in difficoltà, accogliere i partecipanti quando arrivano e offrire la merenda.

Il volontario che conduce l'attività è carismatico e coinvolgente. Le volontarie a supporto sono molto pazienti, attente alle fragilità, empatiche e flessibili, amano stare in relazione.

Essendo un'attività puramente aggregativa (seppure con risvolti cognitivi) la dimensione relazionale ed empatica è fondamentale. I partecipanti devono divertirsi.

Punti di forza

- C'è costanza nella partecipazione.
- Necessità di pochi volontari.
- La gestione dell'acquisto dei premi si è rivelata un'occasione di stimolazione cognitiva per le volontarie che se ne occupano.
- Alcune persone frequentano sia il laboratorio del lunedì ai Saggi che quello del mercoledì a Sant'Anna.
- A Sant'Anna la merenda viene offerta dal bar attiguo alla sala.

Criticità

- Per le volontarie questa attività è meno stimolante di altre, in quanto non richiede competenze specifiche particolari, oltre a quelle fondamentali di cura e capacità di stare in relazione. La caratteristica principale necessaria è una grande pazienza, per questo nel tempo alcune volontarie tendono a perdere la motivazione, in questo caso la coordinatrice propone loro di spostarsi su altri laboratori o attività.

A SCUOLA DI BURRACO

Laboratorio ludico e non competitivo.

Obiettivi

- **Creare occasioni di aggregazione.**
- **Stimolare le funzioni cognitive:** mantenere attiva la memoria attraverso l'acquisizione di regole, strategie e sistema dei punteggi.

Partecipanti

Persone dai sessantacinque agli oltre novant'anni con la passione del gioco delle carte. Questo è l'unico laboratorio che tiene insieme persone di una larga fascia d'età (fino a poco fa, il partecipante più anziano aveva 98 anni).

Si accede con un'iscrizione annuale e si comunica l'assenza affinché la referente riesca sempre a costruire tavoli formati da 4 giocatori.

L'attività

È un laboratorio settimanale che dura oltre tre ore.

Non è necessario saper giocare ma è necessario mettersi in gioco per imparare le regole e le tecniche. Non si propongono veri e propri tornei, piuttosto momenti aggregativi e ludici. Le coppie vengono create dalle volontarie e variano nel tempo, per evitare la formazione di gruppi fissi e per favorire nuovi inserimenti.

Risorse umane

- Una referente del laboratorio, esperta del gioco, che istruisce ed affianca i nuovi giocatori ed è di sostegno agli altri.
- Due volontarie che si occupano della disposizione della sala, del riordino e del rispetto delle regole.



Punti di forza

- Negli anni le presenze sono sempre aumentate: questo laboratorio permette a grandi anziani con scarsa autonomia ma grande passione per questo gioco di sentirsi attivi e alla pari con gli altri.
- Ad alcune donne ha dato la possibilità di avere un luogo di incontro per giocare, cosa che nella cultura del paese era riservata solo agli uomini, presso i bar.

Criticità

- Il fatto di non proporre tornei e non puntare soldi rende l'attività meno motivante per alcune persone: nel tempo chi partecipa tende a perdere la motivazione e il laboratorio non è frequentato quanto potrebbe esserlo, probabilmente anche perché non è pubblicizzato a sufficienza.
- Sono diminuiti i gruppi di donne che si trovano a giocare a carte a casa, ma non si sono trasferite ai Saggi: manca nella cultura locale la necessità di coltivare uno spazio ludico e di piacere per se stesse, fuori dalle mura domestiche.

PATCHWORK

Corso-laboratorio manuale di cucito con la tecnica del patchwork.

“Non sapevo cucire a macchina. Ora mi sono appassionata e creo cose di ogni genere, come la maglietta che indosso”.

UNA PARTECIPANTE

Obiettivi

- **Promuovere la socializzazione.**
- **Stimolare le funzioni cognitive** e la motricità fine.
- **Stimolare la creatività.**
- Acquisire le competenze per **cucire a macchina.**
- Acquisire la tecnica per **creare un prodotto personale, dalla progettazione alla realizzazione.**

Partecipanti

Pensato per donne di 60 anni e oltre, nel tempo si sono iscritte persone più giovani, sui **40 anni**.

Le partecipanti devono essere munite della macchina da cucire e per partecipare devono iscriversi entro settembre di ogni anno.

Le partecipanti ad ogni corso sono al massimo 12.

L'attività

Questo progetto è nato come corso, su iscrizione e a pagamento, e si è poi trasformato in laboratorio: ora è attivo tutti i giovedì da settembre a giugno. È gratuito, ma ogni partecipante deve procurarsi il proprio materiale.

È nato per rispondere alla domanda: “Cosa proporre a chi non è poi così anziano?”. Il primo esperimento è stato un laboratorio di manualità dove si sperimentavano diverse tecniche. Nel tempo si è ristretto il campo su un'attività specifica, il patchwork, aumentando il coinvolgimento e la continuità delle partecipanti.

Struttura degli incontri

La docente definisce la programmazione annuale che prevede diversi progetti con difficoltà crescenti.

Ogni partecipante riceve un programma dettagliato con teoria, disegni e schemi relativi alle tecniche che saranno utilizzate per ogni progetto.

Gli incontri iniziano con un'introduzione di gruppo, poi ogni partecipante si dedica al progetto procedendo a seconda delle proprie competenze e capacità. La docente e le tutor sono a disposizione se serve supporto.

Spazi

Vengono usate tutte le sale del Centro, perché c'è bisogno di molto spazio: ogni partecipante utilizza un tavolo per la macchina da cucire, inoltre sono predisposti tavoli per lo stiro, il taglio e per l'assemblaggio dei tessuti.

Materiali

Sono a cura delle partecipanti: macchina da cucire, squadre per i modelli, forbici e tessuti adeguati.

Risorse umane

A questo laboratorio collaborano:

- La docente-referente del laboratorio, che conosce bene la tecnica e ha buone competenze didattiche.
- Una volontaria tutor esperta nelle tecniche, a supporto della docente.
- Volontarie per allestire la sala e offrire tè e bisoni.

Punti di forza

- Nel tempo si è formato un gruppo consolidato di persone che partecipa ogni anno, sia per acquisire tecniche nuove e migliorarsi sia perché si è formato un gruppo coeso e sono nati legami di amicizia: le partecipanti hanno iniziato a frequentarsi anche al di fuori del corso.
- Tra le partecipanti si è creato spontaneamente un clima di aiuto e supporto reciproco che rende più facile alla docente il coordinamento delle attività.
- Anche se questa non è una priorità per le partecipanti, le attività proposte hanno un impatto in termini di stimolazione delle funzio-

ni cognitive: mettersi alla prova in attività complesse, mantenere la concentrazione, la precisione, la coordinazione e la motricità fine.

Criticità

- L'esistenza di un gruppo coeso di donne che seguono il corso ogni anno rende difficile l'inserimento di nuove persone, da una parte per i limiti di spazio, dall'altra per il diverso livello di abilità delle nuove partecipanti.
- L'eventuale necessità di sostituire la docente potrebbe essere un problema: non è facile trovare una persona che padroneggi sia la tecnica sia la capacità di insegnarla e di gestire un gruppo: il laboratorio risulta legato ad una persona specifica.

Prossimi passi

Per ovviare alle criticità si sta valutando di:

- Alternare due gruppi, uno di partecipanti più esperte e uno di principianti, in modo che ciascun gruppo si incontri ogni due settimane.
- Avviare un percorso che permetta alle partecipanti più esperte di trasmettere le tecniche alle principianti, ed eventualmente coltivare nuove possibili docenti.

ASSAGGI DI LIBRI

Laboratorio, club del libro.

“Frequento da anni questo gruppo e con grande sorpresa ho scoperto che questa esperienza mi ha portato a leggere molto di più e soprattutto mi ha aperto alla bellezza del confronto, di cui in passato avevo paura perché non mi sentivo all'altezza. Nel gruppo ho incontrato delle donne con le quali ho passato il periodo dell'infanzia e visto che spesso non riusciamo a raccontarci tutto continuiamo la serata con una pizza”.

UNA PARTECIPANTE

Obiettivi

- Promuovere la socializzazione.
- Stimolare le funzioni cognitive.
- Incentivare la lettura.

Partecipanti

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

Ci si iscrive per l'intero anno, ma le persone possono scegliere di partecipare solo agli incontri sui libri a cui sono interessate.

Le partecipanti sono soprattutto donne tra i 40 e gli 80 anni, circa 20 persone. Nel corso degli anni hanno frequentato saltuariamente ragazze più giovani.

L'attività

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 laboratorio dura un'ora e mezza, si svolge di sera una volta al mese. Ci si scambiano impressioni e commenti sul libro del mese, che tutte hanno letto prima dell'incontro, anche se è possibile partecipare anche senza averlo letto.

Nel mese di aprile di ogni anno la coordinatrice del laboratorio raccoglie tutte le proposte di lettura da partecipanti e volontarie, le integra e crea il calendario annuale delle letture e degli incontri mensili. Il programma viene pubblicato nel quaderno delle attività, questo permette alle partecipanti di organizzarsi per tempo per reperire i libri. Negli anni si è consolidata una collaborazione con la biblioteca comunale: la bibliotecaria si è resa disponibile a ricercare presso le biblioteche dei paesi limitrofi più copie dei libri del mese per metterli a disposizione delle lettrici.

Risorse umane

- La referente è una volontaria che si occupa dell'organizzazione.
- La coordinatrice è una bibliotecaria appassionata di lettura. Durante l'incontro facilita e stimola lo scambio delle riflessioni tra i partecipanti.

Punti di forza

- Questa esperienza dura da dieci anni, con un aumento progressivo delle adesioni (dalle otto del 2014, nel 2024 le partecipanti erano 21).
- Nel tempo si è formato un gruppo affiatato che spesso si incontra anche al di fuori del laboratorio. Tuttavia il livello culturale e di riflessione del laboratorio è rimasto alto e significativo, senza trasformarsi in una semplice occasione di fare quattro chiacchiere.
- Un valore aggiunto è che questa attività permette di fare conoscere i Saggi ad un pubblico diverso dal solito, sia per età che per interesse.

Criticità

- Negli ultimi anni non sono aumentate le persone di San Cesario ma quelle dei comuni limitrofi.

I prossimi passi

È necessario incrementare la comunicazione e la diffusione. Nel corso del 2024 è stata mandata la comunicazione sul libro del mese alla mailing list dei Saggi, questo è già un primo passo. Altri canali di diffusione potrebbero essere la mailing list della biblioteca comunale e i social media.

VISITARE, SCOPRIRE, CONOSCERE: IL MONDO CHE CI CIRCONDA

Gite di gruppo.

Obiettivi

- **Promuovere il benessere psicofisico** coltivando il rapporto con la bellezza e con la cultura.
- **Offrire occasioni di socializzazione.**
- **Ridurre la solitudine.**
- **Esplorare e conoscere il territorio.**

Partecipanti

Le gite sono rivolte a **cittadine e cittadini maggiorenni in grado di muoversi in modo autonomo** a piedi per passeggiate superiori ad un'ora.

Le partecipanti sono soprattutto donne, ma partecipa anche qualche uomo, di solito i mariti. Nel tempo si sono formati gruppi amicali delle varie frazioni del paese che si iscrivono in gruppo.

L'attività

Un gruppo di volontarie elabora il programma delle gite, che sono cinque ogni anno. Le mete vengono scelte in base alla loro valenza culturale, estetica e storica, oppure in base alla presenza di mostre temporanee. Almeno una gita all'anno riguarda luoghi legati alla memoria, come il Museo per la Memoria di Ustica, il campo di concentramento di Fossoli e il Museo Monumento al Deportato.

Il programma viene pubblicato nel quaderno delle attività. Oltre a questo la comunicazione si affida principalmente al passaparola.

L'iscrizione è obbligatoria per ogni singola gita. Si utilizzano mezzi privati, dandosi appuntamento direttamente presso il luogo della gita, oppure il treno.

Il gruppo di organizzatrici si occupa di trovare le guide, preparare gli itinerari e in generale organizzare tutta la giornata, incluso il pasto, che è proposto ma non vincolante, e risulta un momento molto aggregante. C'è uno sforzo rilevante nel mantenere i costi accessibili, intorno ai 15/20€, escluso il trasporto.

Di solito partecipano tra le 25 e le 35 persone.

Punti di forza

- La fase organizzativa non viene affidata ad un'agenzia turistica, in modo da offrire alle volontarie un'occasione di stimolazione e attivazione cognitiva nella costruzione dell'evento.

Criticità

- Buona parte delle partecipanti vengono dai comuni limitrofi, quindi l'impatto sulla costruzione di legami nella comunità locale di San Cesario non è particolarmente forte.

BENESSERE DELLA DONNA



OBIETTIVI

- Trasmettere una **cultura del prendersi cura di sé e della prevenzione**.
- Creare **consapevolezza sulla menopausa** come periodo fisiologico nella vita di una donna e non come patologia.

UN PO' DI CONTESTO

Molte donne vivono ancora la menopausa come una perdita di ruolo, associata spesso al ritiro dal lavoro e all'allontanamento dei figli dal nucleo familiare. La menopausa presenta invece nuove opportunità di vivere la femminilità: questo è il messaggio implicito che ai Saggi ci si impegna a diffondere.

Questo progetto è nato dall'incontro con una ginecologa del consultorio, con cui si è valutata la possibilità di offrire un **CORSO SPERIMENTALE PER DONNE IN MENOPAUSA** (vedi pag. 106) che tenesse insieme sia teoria che pratica, in modo da proporre, da una parte, una ginnastica pelvica preventiva di gruppo (si tratta di una proposta innovativa, in quanto di solito si pratica un'attività terapeutica personalizzata su persone con disfunzioni del pavimento pelvico, in ambiente sanitario), dall'altra offrire informazioni non scontate sui cambiamenti e le potenzialità che emergono in questa fase della vita.

Da questo primo corso è poi gemmato un **CORSO DI ALLENAMENTO DEL PAVIMENTO PELVICO** (vedi pag. 108), che alcune persone continuano a frequentare da oltre dieci anni.

I locali del centro ospitano anche l'associazione "Allattiamo", un gruppo di donne/mamme che offrono supporto tra pari durante il post-parto. Questa associazione è nata in seno ai Saggi ed è diventata sempre più autonoma nel corso degli anni.

IMPATTO SULLA COMUNITÀ

A livello culturale, questo progetto contribuisce a creare nella comunità di San Cesario e del Distretto una cultura dello "stare bene" e del "prendersi cura" basata sull'essere informate, sulla prevenzione, sul coltivare la socialità e una mente e un corpo sani, in seno a una comunità che si prende cura di sé.

Questi corsi contribuiscono anche a creare una sinergia virtuosa con il Consultorio, il Servizio prevenzione donna e il Distretto: le partecipanti sono invitate da ostetriche e ginecologhe del Consultorio, così come le docenti sono professioniste del Consultorio e del Distretto. Questo permette di mantenere vivo un dialogo continuo tra i Saggi, il Consultorio e il territorio, rendendo più immediato il riconoscimento di nuovi bisogni e la creazione di nuovi servizi, attività o dispositivi che rispondano appunto a bisogni emergenti.

PUNTI DI FORZA

Oltre alla collaborazione con il Consultorio, il passaparola è uno dei principali veicoli di diffusione.

La possibilità di continuare a praticare la ginnastica pelvica negli anni successivi partecipando al corso “Io donna in menopausa mi tengo in forma” è un grande valore aggiunto che permette di creare continuità con il corso teorico-pratico, offrendo un’occasione motivante per mettere in pratica ciò che si è imparato riguardo al prendersi cura di sé in questa fase della vita.

PROSSIMI PASSI

L’intento per il futuro è cercare nuove vie di divulgazione, coinvolgendo in modo sistematico sia le professioniste del Consultorio che i medici di medicina generale del Distretto.

QUESTO PROGETTO
CONTRIBUISCE A CREARE
UNA CULTURA DELLO
“STARE BENE” E DEL
“PRENDERSI CURA”
BASATA SULL’ESSERE
INFORMATI, SULLA
PREVENZIONE, SUL
COLTIVARE LA SOCIALITÀ E
UNA MENTE E UN CORPO
SANI, IN SENO A
UNA COMUNITÀ CHE SI
PRENDE CURA DI SÉ.

IO DONNA IN MENOPAUSA

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

Obiettivi

- **Prevenire** o intervenire su **disfunzioni del pavimento pelvico**.
- **Creare consapevolezza sulla menopausa** come periodo fisiologico nella vita di una donna e non come patologia.
- Demistificare e **scardinare tabù** relativi alla menopausa, fornendo elementi per relazionarsi con informazioni pubblicitarie a volte devianti.
- **Offrire un contesto di supporto tra pari** a donne che stanno attraversando un periodo simile della vita.

Partecipanti

Donne in perimenopausa o che l'hanno da poco superata.

Le donne che accedono al consultorio per attività di prevenzione, come il *Pap test*, vengono informate e invitate dalle ostetriche, che segnalano le interessate alla segreteria dei Saggi. Il corso è pubblicizzato anche nel quaderno delle attività dei Saggi.

Le partecipanti ad ogni corso sono al massimo 15.

L'attività

Il corso ha cadenza quindicinale da marzo a maggio e dura due ore e trenta minuti. È strutturato in cinque incontri sia teorici che pratici.

Struttura degli incontri

Durante la prima ora e mezza, teorica, si affrontano i seguenti temi:

- La menopausa: come viverla al meglio.
- L'incontinenza.
- La sessualità.
- L'alimentazione sana.
- Sani stili di vita.

Durante l'ultima ora si pratica la ginnastica pelvica.

Risorse umane

- Docenti e professioniste del Distretto: ginecologhe, ostetriche, psicologhe, dietiste del Consultorio e medici di medicina generale.
- Una docente esterna laureata in scienze motorie con specializzazione nella ginnastica del pavimento pelvico.
- Volontarie della segreteria, che raccolgono la lista delle persone segnalate dall'ostetrica durante tutto l'anno e le contattano a ridosso del corso. Sono a disposizione durante gli incontri, curano il rapporto con le partecipanti per gli aspetti organizzativi e garantiscono tutta la parte logistica.

Punti di forza

- Il corso è stato attivato tutti gli anni, escluso il periodo della pandemia. Le persone che lo frequentano sono soddisfatte.

Criticità

- Non è facile trasmettere la rilevanza di questo corso, per vari motivi: da una parte, molte donne non sanno che è possibile intervenire sulle problematiche della menopausa agendo sui comportamenti. Dall'altra parte, il recente avvicendamento dei medici di medicina generale ha interrotto la continuità della collaborazione tra i medici e i Saggi ed è più raro che i medici segnalino alla persona l'opportunità di partecipare al corso.
- Esiste inoltre un tabù tra la generazione delle sessantenni, soprattutto nel riconoscere che questo tipo di prevenzione permette anche un miglioramento della vita sessuale.

Prossimi passi

Si potrebbe valutare di offrire il corso da remoto, per facilitare la partecipazione alle donne che abitano in comuni più lontani nel Distretto. Servirebbe però un supporto tecnico presente ad ogni incontro.

IO DONNA IN MENOPAUSA MI TENGO IN FORMA

Corso di allenamento del pavimento pelvico.

“Sono diversi anni che frequento questo corso di ginnastica pelvica e mi piace molto. Il sabato mattina di solito arrivo alle 7.15 anche se il corso inizia alle 7.45, ma quel tempo di attesa mi permette di chiacchierare con altre compagne. Più volte ho pensato di ritirarmi perché sono 10 anni che partecipo e ora, a 73 anni, vorrei smettere, ma non ci riesco perché so che a casa non farei gli esercizi e mi mancherebbe un momento della settimana così piacevole”.

UNA PARTECIPANTE

Obiettivi

- Mantenere la **tonicità muscolare del pavimento pelvico**.
- **Prevenire l'incontinenza** urinaria da sforzo.
- **Offrire uno spazio per prendersi cura di sé** e praticare quanto imparato durante il corso teorico-pratico (vedi pag. 106).

Partecipanti

Donne di tutte le età, in particolare:

- Coloro che si avvicinano alla menopausa e quelle che lo sono già.
- Chi ha problemi di leggera incontinenza.

Il corso è comunicato tramite il quaderno delle attività dei Saggi, la segnalazione dei medici, delle ostetriche del Consultorio e il passaparola. Molte delle partecipanti hanno frequentato il corso teorico-pratico “Io donna in menopausa” e continuano qui il mantenimento e l'applicazione di quanto appreso.

Le partecipanti ad ogni corso sono al massimo 15.

L'attività

Attualmente vengono offerti quattro corsi, uno di pomeriggio e tre di mattina, di cui uno online. I corsi hanno cadenza quindicinale, da settembre a maggio, e durano un'ora.

Ad ogni partecipante viene consegnato un fascicolo che illustra gli esercizi in modo che possano essere ripetuti a casa, tra un incontro e l'altro.

Risorse umane

- Una docente esterna laureata in scienze motorie con specializzazione nella ginnastica del pavimento pelvico.
- Volontarie della segreteria: sono presenti agli incontri, curano il rapporto con le partecipanti per gli aspetti organizzativi e garantiscono tutta la parte logistica.

Punti di forza

- Il numero delle partecipanti è aumentato di anno in anno passando da 12 partecipanti alle 60 attuali, coinvolgendo donne di tutto il Distretto.
- Le partecipanti più distanti partecipano al corso on-line: uno dei tanti aggiustamenti che il Centro ha messo in atto a fronte dell'emersione di un bisogno, durante la pandemia.
- Per potersi collegare da casa, un gruppo di partecipanti ha seguito il corso "Internet @ I Saggi" (vedi pag. 74).
- Durante gli incontri le volontarie della segreteria presentano le altre attività del Centro, facilitando così la circolazione delle informazioni.

Criticità

- Attualmente non è possibile accogliere in numero rilevante nuove domande, sia per la mancata disponibilità della docente e delle volontarie ad attivare nuovi corsi, sia perché, per garantire la qualità, non è possibile ampliare il numero delle partecipanti per corso.

Prossimi passi

Questo corso è indicato anche per le donne che hanno partorito da almeno quattro mesi: da tempo l'associazione "Allattiamo" ha segnalato il bisogno di attivare un corso per questa fascia.

STORIA, MEMORIA E COMUNITÀ



OBIETTIVI

- Promuovere nei partecipanti un **percorso di crescita personale**, introspezione e consapevolezza del proprio vissuto.
- **Costruire una “memoria di comunità”** del paese, creando un senso di radicamento nel territorio.
- **Promuovere l’intergenerazionalità.**
- **Promuovere l’integrazione sociale.**

UN PO’ DI CONTESTO

La relazione con la comunità e l’intergenerazionalità sono tra i valori fondanti dei Saggi fin dalla sua nascita. Benché questi valori siano vivi e presenti in tutti i progetti finora illustrati, si tratta in genere di attività che si svolgono all’interno del Centro e che coinvolgono soprattutto persone oltre i sessant’anni. Il progetto “Storia, memoria e comunità” permette ai Saggi di spalancare le proprie porte, per incontrare gli abitanti nei loro luoghi o per accogliere persone che normalmente non partecipano alle attività del Centro: bambini, genitori, persone diversamente abili.

All’origine di questo progetto c’è la scrittura autobiografica: è stata introdotta ai Saggi nel 2014 con l’intento di invitare le persone a riflettere sul proprio passato e riuscire a scriverne attraverso il metodo autobiografico, grazie alla collaborazione con una docente della Libera Università dell’Autobiografia di Anghiari (www.lua.it), che negli anni ha accompagnato il Centro I Saggi nell’esplorazione della memoria e della scrittura autobiografica.

La scrittura autobiografica è un genere letterario con funzione terapeutica. Stimola un percorso di crescita personale sia a livello individuale che di collettività. Tutti possono dedicarsi a questa scrittura per scrivere la propria storia: non sono necessarie competenze particolari, occorre solo la curiosità di guardarsi dentro, di rivedere la propria storia e prendersi così cura delle proprie memorie. Scrivere di se stessi e della propria vita aiuta a migliorare la consapevolezza del proprio vissuto: la scrittura può donare una maggiore lucidità e chiarezza ai ricordi, può lenire o persino guarire molte ferite, portando “pace” nella propria storia. Attraverso la scrittura autobiografica diamo testimonianza sociale di un’epoca.

**IL PROGETTO “STORIA,
MEMORIA E COMUNITÀ”
PERMETTE AI SAGGI
DI SPALANCARE LE
PROPRIE PORTE, PER
INCONTRARE GLI ABITANTI
NEI LORO LUOGHI O PER
ACCOGLIERE PERSONE
CHE NORMALMENTE
NON PARTECIPANO ALLE
ATTIVITÀ DEL CENTRO:
BAMBINI, GENITORI,
PERSONE
DIVERSAMENTE ABILI.**

Il primo **CORSO DI SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA** (vedi pag. 117) ha coinvolto le partecipanti al punto da stimolare una riflessione su come trasferire questa esperienza in altri contesti della comunità.

Dal progetto iniziale sono nate dunque diverse “gemmazioni”, per rispondere ai bisogni dei singoli e per veicolare le competenze acquisite verso progetti di comunità, in collaborazione con enti esterni, come il Distretto socio-sanitario e la scuola. Hanno preso così vita:

- **UN CORSO PER BIOGRAFI DI COMUNITÀ** (vedi pag. 120), in cui le partecipanti acquisiscono competenze per scrivere la propria storia e per raccogliere la storia di altri e altre, seguito da un lavoro di raccolta delle storie di vita dei grandi anziani di San Cesario.
- **TI RACCONTO DI ME** (vedi pag. 123): un laboratorio di narrazione in collaborazione con gli operatori del Centro Arcobaleno in cui sono ospitate persone disabili.
- **UN CORSO DI METODOLOGIA AUTOBIOGRAFICA** (vedi pag. 126) per volontarie narratrici e per docenti della scuola secondaria di primo grado di San Cesario, seguito da laboratori di scrittura autobiografica con le classi seconde della scuola secondaria di primo grado dell’Istituto comprensivo Pacinotti.

Tutti i percorsi si sono conclusi con la pubblicazione delle storie e delle narrazioni raccolte e con un momento di presentazione pubblica più o meno allargata.

La pubblicazione e la presentazione hanno il valore aggiunto di custodire e trasmettere le memorie, sia collettive che personali, all’interno delle singole famiglie, creando un patrimonio di storia condivisa del paese che contribuisce a generare appartenenza e senso di comunità.

La pubblicazione e la presentazione sono inoltre importanti dispositivi di visibilizzazione, che hanno permesso di fare emergere il grande lavoro fatto all’interno del Centro, valorizzando la partecipazione di volontarie, volontari e protagonisti delle storie.

Oltre alle attività strettamente legate all’autobiografia, da questo progetto sono gemmati anche **LABORATORI SULLA MEMORIA E LE TRADIZIONI** proposti alle scuole primarie (vedi pag. 130).

IMPATTO SULLA COMUNITÀ

Nei grandi anziani il lavoro di raccolta di storie ha avuto numerosi effetti positivi: da una parte agisce come stimolo alle funzioni cognitive, in un'ottica di prevenzione della demenza, anche perché la raccolta avviene durante appuntamenti ricorrenti, che stimolano i partecipanti a ripercorrere le proprie memorie tra un incontro e l'altro.

I laboratori condotti fuori dai Saggi, nelle scuole e con persone disabili, hanno permesso di fare conoscere le attività dei Saggi a numerose famiglie, allargando il pubblico e i potenziali partecipanti. La relazione con la scuola e con gli insegnanti del territorio ne è uscita rafforzata, contribuendo a tessere le maglie di una rete che rende la comunità resiliente, ricettiva e coesa. I laboratori per le scuole ai Saggi sono un'occasione per coltivare nei bambini e nelle bambine il legame con il territorio, conoscendolo e attraversandolo fisicamente.

A livello culturale, questo progetto contribuisce a mettere in luce la terza età come una fase della vita piuttosto che come una malattia, creando legami intergenerazionali, soprattutto agli occhi delle nuove generazioni, grazie alla condivisione delle emozioni e dei vissuti.

PROSSIMI PASSI

Alcune delle traiettorie di sviluppo di questo progetto potrebbero essere:

- Creare laboratori di autobiografia più semplici per giovani anziani che frequentano la “Palestra della memoria” (vedi pag. 51) e hanno un'inclinazione all'autobiografia.
- Raccogliere storie dei luoghi, focalizzando alcuni luoghi simbolici di San Cesario e raccogliendo storie corali che li raccontano.

CORSO DI AUTOBIOGRAFIA: IMPARO A SCRIVERE LA MIA STORIA

Corso di approccio alla scrittura autobiografica.

“Prepararmi per uscire di casa il venerdì mattina mi dava gioia, l’idea di uscire di casa per due ore e mezza e stare fuori dal mondo entrandoci in modo diverso.”

UNA PARTECIPANTE

Obiettivi

- Acquisire le **competenze per scrivere la propria autobiografia**.
- **Stimolare un percorso di crescita personale** attraverso la riflessione sulla propria storia.
- **Stimolare le funzioni cognitive** e la memoria.
- **Incoraggiare le partecipanti a diventare volontarie del Centro I Saggi** utilizzando le competenze sviluppate durante il corso.

Partecipanti

Il corso è rivolto a **tutte le persone maggiorenni** del territorio che vogliono recuperare il proprio passato trovando parole efficaci, indipendentemente dal grado di istruzione.

Per accedere al corso è necessario iscriversi e versare una quota entro una data prefissata.

I partecipanti ad ogni corso sono al massimo 15.

L’attività

Il corso è strutturato su tre anni. Ogni annualità prevede un tema diverso che viene esplorato durante sei incontri settimanali della durata di due ore e mezza.

Il tema base del corso sono le fasi della vita. Ogni anno viene proposto un secondo tema diverso, per esempio: i talenti, il lavoro, le passioni, i sensi...

Durante gli incontri si toccano questi argomenti, in modo trasversale:

- Ripercorrere la propria storia.
- Riflettere sulle principali fasi della vita.
- Rivivere alcune emozioni.
- Riordinare i propri ricordi.
- Recuperare e tenere vivi i frammenti di vita.
- Confrontare il vissuto comune.
- Riconoscersi nel medesimo periodo storico.
- Rivivere insieme la storia locale.

Struttura degli incontri

Il corso comincia con una presentazione che include il senso e gli obiettivi dell'autobiografia. Durante il primo incontro le partecipanti si presentano, scrivendo un brano su di sé. Ognuna sceglie uno pseudonimo che possa garantire, volendo, l'anonimato.

Gli incontri sono così strutturati:

- Lettura iniziale della docente che stimola e ispira, che può essere un testo, un'immagine, una canzone o altro.
- Un momento di scrittura personale partendo dal tema proposto all'inizio.
- Un momento di condivisione nel grande gruppo durante il quale si ascoltano le storie degli altri e si può scegliere se condividere tutto, parte o nulla di quello che è stato scritto.
- Un momento di scrittura o riflessione collettiva in piccoli gruppi.
- Un momento di condivisione nel grande gruppo dove si racconta com'è andato il lavoro.

Su questa struttura vengono innestate ulteriori attività, a coppie, in piccoli gruppi o partendo da stimoli diversi. Alla fine vengono proposti compiti a casa che possono riguardare gli argomenti del giorno o in preparazione dell'incontro seguente.

La docente non dà un riscontro personale ma al termine di ogni incontro legge stralci da tutti gli scritti commentandoli, per esempio per fare emergere i diversi stili di scrittura. Alla fine del corso scrive una let-

tera personale a ciascuna partecipante condividendo osservazioni, suggerimenti, consigli e considerazioni in merito al modo di scrivere.

Il materiale prodotto durante gli incontri costituisce un punto di partenza che ciascuno può scegliere poi di rielaborare creando un racconto autobiografico vero e proprio. Il primo anno, che esplora le fasi della vita, crea una prima ossatura che può essere poi integrata dai contenuti prodotti negli anni successivi.

Una dimensione fondamentale del corso è la coralità: ascoltare i ricordi delle altre persone è un efficace dispositivo di “estrazione” delle memorie personali, perché permette di riportare alla memoria episodi dimenticati del proprio vissuto che riemergono rispecchiandosi nell’altro.

Spesso il corso si conclude con un momento di lettura pubblica di alcuni brani scritti dalle partecipanti.

Materiali

- Schede predisposte dalla docente.
- Viene fornito un kit contenente un quaderno, penna e fogli.

Risorse umane

- Una docente esperta.
- Una volontaria che affianca la docente occupandosi di segreteria, preparazione di spazi e materiali, eccetera.

Punti di forza

- Le interconnessioni con le altre attività del Centro, per esempio: alcune partecipanti sono volontarie della “Palestra della memoria” e hanno portato nel lavoro con i grandi anziani le competenze, la sensibilità acquisita, ma anche gli argomenti e i temi trattati e il modo in cui esplorarli.
- Il corso è stato motivante al punto da generare, come gemmazione, il “Corso per biografi di comunità” e alcuni laboratori di autobiografia nella comunità.

Criticità

- La docente non è facilmente sostituibile.
- Un corso così specifico in un territorio così piccolo ha “esaurito” i partecipanti che possono poi diventare volontari degli altri laboratori.

CORSO PER BIOGRAFI DI COMUNITÀ

Corso per acquisire la capacità di raccogliere biografie di altre persone.

Obiettivi

- **Coltivare l'interesse a raccogliere le storie degli altri**, nell'ambito di un progetto di comunità.
- **Sviluppare capacità e competenze per la raccolta e la scrittura di storie di altre persone.**
- **Mantenere la mente allenata e fresca.**
- **Avviare progetti di raccolta di memorie di comunità.**

Partecipanti

Il corso è gratuito e destinato a **persone maggiorenni che hanno partecipato al corso di scrittura autobiografica**, disponibili a diventare raccoglitori di storie di vita di grandi anziani attraverso colloqui autobiografici.

I partecipanti ad ogni corso sono al massimo 15.

L'attività

Questo progetto è nato per allargare l'orizzonte dalla storia personale alla storia dei grandi anziani, per raccontare attraverso i loro ricordi la storia della comunità.

Il corso è strutturato in quattro incontri di due ore e mezzo ciascuno.

Struttura degli incontri

Gli incontri prevedono una parte teorica condotta dalla docente e una parte pratica: le partecipanti si dividono in coppie e sperimentano le tecniche apprese, alternandosi nei ruoli di intervistata e di intervistatrice.

Temi e argomenti:

- Schema del colloquio biografico: una struttura aperta che utilizza domande-stimolo per suscitare la narrazione (eventi salienti della

vita, temi apicali quali l'amore, le passioni, i lutti, le perdite, il lavoro...). Vengono presentate le strategie per condurlo.

- Tecniche di intervista per un approccio rispettoso e empatico, modalità di ascolto per far sentire il narratore protagonista.
- Tecniche per favorire la memoria e il racconto.

Risorse umane

- Una docente esperta.
- Una volontaria di segreteria che affianca la docente occupandosi di segreteria, preparazione di spazi e materiali, eccetera.

La raccolta delle storie

In seguito al corso è stato realizzato un progetto di raccolta delle storie di grandi anziani. Sono stati individuati dodici anziani disponibili a donare la propria storia e le biografe di comunità, lavorando in coppia, li hanno intervistati a domicilio o presso il Centro.

Ogni anziano-testimone viene incontrato una prima volta da una coppia di biografe per verificare l'interesse e la disponibilità all'iniziativa. Nei successivi incontri si raccoglie la sua storia attraverso registrazioni, fotografie, lettere, scritti di vecchia data e altri documenti. Le biografe trascrivono e rielaborano le storie degli anziani intervistati. Alla fine del lavoro le storie vengono stampate e raccolte in un cofanetto.

Il percorso si conclude con un momento pubblico in cui vengono letti alcuni brani tratti dalle storie e il cofanetto viene consegnato ai narratori.

Punti di forza

Il corso induce a ricordare, riflettere e valorizzare momenti della vita di un'altra persona, cosa che sollecita riflessioni anche sul vissuto personale dell'intervistatrice.

- **PER LE BIOGRAFE:** l'esperienza è molto significativa in termini relazionali, favorisce una relazione profonda con l'altro con rispetto e tatto. L'esperienza inoltre è una forte sollecitazione delle capacità cognitive e mnemoniche: è indispensabile usare strumenti digitali per scrivere, condividere e confrontarsi con la compagna della coppia di lavoro e con la docente. Le partecipanti al corso raccontano che si sono portate a casa un nuovo sguardo sul mondo, uno sguardo curioso, da biografe, che permea la vita quotidiana.

- **PER I GRANDI ANZIANI:** l'esperienza costituisce una forte sollecitazione cognitiva, che coinvolge anche l'emotività e i sentimenti, e un allenamento alla memoria.
- **PER LA COMUNITÀ:** questo progetto permette di costruire una "memoria di comunità" che diventa patrimonio collettivo e contribuisce a creare appartenenza, radicamento, cultura e legame tra le generazioni.

I prossimi passi

Si sta valutando di proporre un corso misto di autobiografia e di biografia di comunità, integrando il corso per biografi con alcuni incontri introduttivi relativi al metodo autobiografico, in modo da rendere meno impegnativa la formazione dei biografi di comunità.

Questo corso ha dato vita ad una serie di progetti di raccolta di storie o di condivisione del metodo autobiografico nella comunità, come la raccolta di storie dei grandi anziani che abbiamo descritto sopra, e i laboratori di autobiografia con i giovani della scuola secondaria di primo grado (vedi pag. 126) o le persone diversamente abili del Centro Arcobaleno di Castelfranco Emilia (vedi pag. 123).

Ogni laboratorio è progettato con attenzione e cura, su misura per il tipo di persone che partecipano e in collaborazione con chi lavora quotidianamente in quel contesto, come insegnanti o educatori.

TI RACCONTO DI ME

Laboratorio di autobiografia con i frequentatori di un centro diurno per persone diversamente abili.

“Ho deciso di affrontare questa esperienza nonostante la forte preoccupazione di non essere adeguata. Al primo incontro ero molto agitata e ho percepito la stessa cosa nei partecipanti e nelle altre volontarie. Nei successivi incontri ho vissuto una serenità, una semplicità disarmanti e soprattutto un’emozione mai provata prima”.

UNA VOLONTARIA

Obiettivi

- **Favorire la possibilità di raccontarsi** attraverso il ricordo, anche frammentato, di momenti vissuti.
- **Promuovere l’integrazione sociale** dei frequentatori del Centro Arcobaleno con le volontarie dei Saggi, favorendo l’ampliamento delle conoscenze e le competenze relazionali.
- **Supportare il lavoro degli educatori** del Centro Arcobaleno offrendo occasioni di incontro con il territorio.

Partecipanti

- Frequentatori del Centro Arcobaleno, scelti tra coloro che hanno meno difficoltà nel parlare e ricordare.
- Educatori ed educatrici del Centro.

L’attività

Gli operatori del Centro Arcobaleno e le volontarie dei Saggi hanno costruito il programma insieme, confrontandosi sulle modalità di approccio e di preparazione dei materiali. Prima di attuarlo, il progetto è stato presentato ai genitori dei partecipanti.

Il laboratorio si struttura in tre incontri di due ore ciascuno, presso la sede del Centro Arcobaleno, un luogo familiare e rassicurante per i partecipanti.

Struttura degli incontri

Ogni incontro è suddiviso in tre parti:

- Introduzione: tutti insieme, si presenta l'argomento del giorno.
- Realizzazione delle attività: divisi in due gruppi composti da due/tre partecipanti, un educatore e tre volontarie.
- Conclusione: tutti insieme, ognuno racconta come ha vissuto la mattina.

Durante la realizzazione dell'attività due volontarie stimolano la conversazione utilizzando un linguaggio adatto, facendo domande a chi può dare solo risposte sintetiche e facendo sintesi per coloro che hanno difficoltà a chiudere il pensiero, partecipando attivamente e raccontando anche le proprie esperienze. La terza volontaria trascrive quanto viene detto, senza intervenire, cogliendo, oltre le parole, le emozioni espresse.

Gli argomenti trattati durante gli incontri sono:

- Infanzia, adolescenza: le persone care, la scuola, gli eventi.
- Cosa mi piace e cosa non mi piace... perché.
- *"Il Gioco della Vita"* di Duccio Demetrio¹: un kit autobiografico per giocare con i propri ricordi e per raccontarsi divertendosi.

A conclusione del progetto viene predisposta una pubblicazione che sintetizza l'esperienza raccogliendo le storie di vita dei partecipanti, le impressioni delle volontarie e degli educatori e evidenzia i punti di forza. Questa pubblicazione viene restituita ai genitori in un momento di festa presso il Centro Arcobaleno.

Materiali

- *"Il Gioco della Vita"*, modificato per renderlo adatto ai partecipanti.
- Schede predisposte per guidare gli incontri e favorire la conversazione.

Risorse umane

- Due educatori e la coordinatrice del Centro Arcobaleno.
- Sei volontarie dei Saggi, formate come biografe di comunità.
- Una volontaria, ex assistente sociale, che ha alternato la presenza nei diversi gruppi dell'attività, al fine di documentare tutto il percorso del progetto, in ottica di supervisione.

Le volontarie che partecipano a questo progetto sono formate e consapevoli del proprio ruolo e hanno accettato di sperimentare concretamente

¹ Demetrio, Duccio (1997). *Il gioco della vita - Kit autobiografico*. Guerini e Associati.

le proprie capacità, i propri limiti, i propri dubbi e timori, interagendo in modo costruttivo e complementare con gli educatori del Centro che, a loro volta, hanno messo in gioco la loro professionalità e la loro conoscenza delle persone disabili per favorire l'entrata al Centro delle volontarie.

Punti di forza

- Questo progetto ha permesso di sperimentare una relazione di reciproca conoscenza e fiducia: gli operatori del Centro hanno aiutato le volontarie a comprendere la diffidenza iniziale dei partecipanti nell'accettare persone estranee, la difficoltà nell'esternare i loro vissuti, le hanno aiutate a non considerarli "bambini", ma adulti. Una grande attenzione è stata posta nel coinvolgere i partecipanti e farli diventare protagonisti.
- Le volontarie hanno accettato di mettersi in gioco, di superare le proprie difficoltà, di raccontarsi, di ascoltare i racconti, di accogliere i partecipanti e farli entrare un po' nella loro storia. Questa esperienza ha stimolato e valorizzato la loro capacità di ascolto e di empatia.
- Uno degli educatori del Centro Arcobaleno ha partecipato al corso di autobiografia, nell'ottica di creare continuità con il lavoro proposto dalle volontarie dei Saggi sia prima che dopo il termine del progetto.
- Dal primo laboratorio è nata una collaborazione continuativa attraverso incontri mensili organizzati presso i Saggi: una priorità di entrambi i centri è creare progetti che durino nel tempo e che facilitino e rafforzino i rapporti con la comunità, ma che siano sostenibili in termini di risorse impiegate e tempo dedicato. Queste visite hanno portato le volontarie dei Saggi a familiarizzare con il tema della disabilità e allacciare relazioni nuove. Sono stati progettati tre cicli di incontri: il primo prevedeva il racconto di sé attraverso i cinque sensi e si è concluso con la preparazione di biscotti, buns e pizza nella cucina dei Saggi. Il secondo ciclo aveva come tema "Se io fossi..." tra ricordi e fantasia. Il terzo ciclo aveva come tema "La mia carta di identità ideale" ma non è stato possibile realizzarlo a causa della pandemia.

Criticità

Nel tempo la presenza delle volontarie si è ridotta, e risulta difficile coinvolgere altre persone che non hanno seguito il progetto fin dal suo esordio.

SCAMBIAMOCI LE NOSTRE STORIE

Laboratorio di autobiografia con ragazzi e ragazze di seconda media.

Obiettivi

- **Stimolare il piacere della scrittura** libera come mezzo di espressione personale e di autoconsapevolezza.
- **Disinnescare la tendenza alla chiusura e all'isolamento** tipiche dell'adolescenza, offrendo occasioni di ascolto e rispecchiamento.
- **Imparare a narrarsi** e comprendere l'importanza di scrivere di sé.
- **Imparare ad ascoltare senza giudicare** e comprendere la trasversalità generazionale delle emozioni.
- **Promuovere integrazione sociale** e intergenerazionalità.

Partecipanti

Alunni e alunne delle classi seconde della scuola secondaria di primo grado, insieme alle volontarie-narratrici dei Saggi e alle docenti.

L'attività

I laboratori sono incentrati sulla narrazione autobiografica. Nascono dalla collaborazione pluriennale tra il Centro I Saggi, l'Istituto comprensivo Pacinotti e il "Corso per biografi di comunità".

Il primo passo è stato un corso formativo propedeutico con una docente della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, a cui hanno partecipato sia le docenti dell'Istituto comprensivo sia le volontarie dei Saggi. Le docenti si sono rese disponibili a supportare le attività leggendo gli scritti di presentazione delle volontarie e prestandosi a momenti di confronto.

Struttura degli incontri

Il laboratorio è strutturato in tre incontri. Le classi sono divise in due gruppi, le docenti non sono presenti e non hanno accesso agli elaborati degli studenti.

In genere ci si siede in cerchio, rompendo la disposizione frontale tipica della classe. All'inizio viene condiviso un patto: ascolto attento e non giudicante, rispetto del proprio turno di parola senza interrompere, discrezione nei riguardi dei racconti dei compagni e delle compagne.

Durante gli incontri si alternano momenti di oralità a momenti di scrittura e vengono utilizzate immagini e giochi-stimolo, come “*Il Gioco della Vita*” (vedi pag. 124). Ogni produzione scritta, per assicurare la spontaneità e l'efficacia, non viene sottoposta ad alcun tipo di valutazione.

Gli argomenti degli incontri sono:

- Lettera di presentazione delle volontarie-narratrici alle studentesse e agli studenti.
- Presentazione dei ragazzi: “Se fossi un animale sarei...”.
- Racconti delle narratrici - racconti dei ragazzi: “Quella volta che ho provato una forte emozione di gioia, rabbia, felicità, paura, nostalgia...”.
- Racconti dei ragazzi stimolati dalle immagini del *Gioco della Vita*.

Al termine di un'annualità è stato prodotto il fascicolo “Scambiamoci le nostre storie. Viaggio emozionale attraverso le esperienze di vita”, a testimonianza del lavoro svolto: una selezione significativa dei testi prodotti dalle narratrici e dagli studenti.

Materiali

Il Gioco della Vita, di Duccio Demetrio.

Risorse umane

Due volontarie-narratrici per ogni classe, quindi una per ogni gruppo. Le volontarie sono formate come biografe di comunità, hanno entusiasmo, voglia di mettersi in gioco e predisposizione al confronto e all'apertura intergenerazionale. Hanno scelto di partecipare a questo progetto sulla base di alcuni desideri, ma anche sfide da superare:

- “Ho voglia di raccontare a dei ragazzi, molto più giovani di me, alcuni frammenti della mia storia”.
- “Sono curiosa di conoscere le reazioni dei ragazzi e i loro racconti”.
- “Spero che il progetto sia utile ai ragazzi e a noi (per poterlo replicare)”.
- “Sono preoccupata perché non conosco bene l'età di questi ragazzi”.
- “Temo di non riuscire nel controllo della disciplina”.

Punti di forza

Dal racconto delle volontarie coinvolte: “Quando la narrazione diventa un raccontarsi la motivazione nei ragazzi e nelle ragazze diventa più forte e stimola l’impegno e la creatività. Nei laboratori si è sperimentata una modalità di incontro e confronto tra adulti e giovani. Si è instaurata una conoscenza tra persone di generazioni diverse e tra i giovani stessi.

I giovani hanno apprezzato il piacere di usare liberamente la lingua per esprimere le loro emozioni. Hanno sperimentato l’importanza della creazione di un clima positivo, dove ciascuno può sentirsi libero di esprimersi senza sentire valutazioni giudicanti da parte del gruppo. Spesso hanno visto i loro pari da un punto di vista diverso, hanno condiviso con grande empatia gioie e dolori.

Molti studenti hanno migliorato la loro capacità di esprimersi in modo scritto e orale, grazie alla possibilità di usare le parole e le immagini in modo personale e creativo. Anche i più timidi si sono arricchiti nell’ascolto delle storie degli altri, sono stati incoraggiati e i compagni considerati più positivi sono stati percepiti in modo positivo.

Le volontarie-narratrici si sono sentite apprezzate, gratificate dall’attenzione rispettosa dei giovani e soddisfatte per essere riuscite a far riflettere, pensare, divertire, commuovere ragazzi che vivono in un contesto lontano e diverso da quello vissuto da loro.

Tutti hanno percepito che ogni storia ha dignità e valore. Il dialogo tra generazioni diverse costituisce una preziosa risorsa per rafforzare il senso di appartenenza al proprio territorio e per sviluppare le competenze per divenire cittadini consapevoli.

Le docenti, spettatrici esterne, hanno vissuto l’esperienza attraverso il racconto e le impressioni dei ragazzi, che venivano espresse liberamente, senza forzature, dopo ogni incontro. L’esperienza ha confermato che l’ascolto necessita di tempi, di disposizione d’animo, di cura dell’altro.”

Criticità

- Questa attività in questo momento è sospesa in seguito alla pandemia, che ha creato un’interruzione nella collaborazione tra il Centro e l’Istituto comprensivo, così come tra il gruppo delle volontarie. Per riattivare il laboratorio è necessario riprendere la collaborazione con la scuola e formare nuove volontarie che possano riprendere il lavoro.
- La formazione è lunga e complessa.



A TAVOLA CON I NONNI E I BAMBINI

Laboratorio per le bambine e i bambini della scuola primaria.

Obiettivi

- **Promuovere il dialogo e la conoscenza intergenerazionale**, attraverso l'incontro tra anziani e bambini.
- **Diffondere la conoscenza delle tradizioni locali** tra le nuove generazioni.
- **Riconoscere le risorse del territorio** valorizzandone l'aspetto culturale.
- **Costruire** e diffondere tra le generazioni una **“memoria di comunità”**.

Partecipanti

Alunne e alunni della scuola primaria che frequentano la seconda e la terza e le loro insegnanti.

L'attività

Ogni anno, la scuola approva il progetto proposto dai Saggi e lo inserisce nel piano formativo triennale (PTOF). Le insegnanti delle classi coinvolte incontrano la referente del progetto nel mese di maggio per poter partire con gli incontri nell'anno scolastico successivo.

Gli incontri, tre per ogni classe, si svolgono da ottobre ad aprile presso i Saggi, durante le ore scolastiche, con la partecipazione diretta delle insegnanti in servizio. I volontari del *Piedibus* sono coinvolti negli spostamenti tra la scuola e il centro.

Tutti i laboratori sono gestiti dalle volontarie che, con la loro testimonianza ed esperienza acquisita e la passione del fare, sono di aiuto e di supporto ai bambini.

Struttura degli incontri

Ogni incontro si articola in un momento teorico basato su testimonianze e immagini ed uno pratico, dove si prepara qualcosa in cucina.

“Giochi e merende ai tempi dei nonni bambini” - classi seconde

Gli argomenti trattati durante i tre incontri sono:

- **LE NINNE NANNE E LE FILASTROCCHHE PIÙ COMUNI 70-80 ANNI FA.** Vengono proiettate fotografie degli ambienti domestici del passato. Le volontarie animano l'incontro recitando, anche in dialetto, e coinvolgendo i bambini nella drammatizzazione, per ricreare il momento serale della vita familiare di quel tempo. Altro argomento dell'incontro sono le merende di un tempo: ogni bambino prepara la propria merenda con pane, burro e marmellata.
- **IL PANE COME ELEMENTO BASE PER OGNI TIPO DI MERENDA.** Un fornaio in pensione mostra ai bambini il procedimento per impastare il pane come si faceva nelle case dei contadini. I bambini preparano piccole forme di pane da un impasto già lievitato. Le pagnotte, una volta cotte, saranno portate a casa per diventare oggetto di conversazione in famiglia. L'ultima parte dell'incontro è dedicato al taglio della frutta di stagione che servirà per preparare la marmellata.
- **I GIOCHI DI ABILITÀ E I GIOCHI ALL'APERTO.** Si inizia raccontando che in passato i giochi erano diversi a seconda del genere: i giochi con le figurine, i bottoni, le biglie e la palla fatta di stracci per i maschi; i giochi con la bambola di lana, con i cinque noccioli di pesca, il gioco delle pulci, della settimana, il salto della corda per le femmine. A merenda si mangia pane con la marmellata preparata con la frutta tagliata durante l'incontro precedente.

Un mese dopo la fine del progetto si tiene un incontro con i genitori delle bambine e dei bambini, durante il quale viene raccontato il percorso. Un insegnante riferisce sulla ricaduta didattica, sull'esito dell'esperienza e i bambini si esibiscono in una breve performance. Viene offerto a tutti i bambini un gioco creato dalle volontarie, per esempio bambole di lana o palla di stoffa.

“I cereali e il loro utilizzo nel nostro territorio ai tempi dei nonni bambini” - classi terze.

Durante gli incontri si racconta il territorio partendo dalla conoscenza e dall'uso dei cereali più coltivati in passato. I bambini partecipano alla preparazione di diversi prodotti ottenuti dalle farine: dalle tigelle ai tortellini, dalle tagliatelle ai biscotti.

- **LE TIGELLE.** Vengono presentati i cereali più comuni, che venivano coltivati nel territorio 70-80 anni fa, e le varie fasi della coltivazione del grano con gli attrezzi di un tempo. Da un impasto già lievitato i bambini ricavano le tigelle che vengono cotte tra le forme di pietra refrattaria per poi essere portate a casa.
- **LA SFOGLIA.** La cuoca mostra ai bambini le varie fasi della preparazione della sfoglia tirata con il mattarello. I bambini possono poi produrre diversi tipi di pasta: tagliatelle, strichetti, maltagliati o tortellini, che assaggiano prima della fine dell'incontro.
- **I BISCOTTI.** Con i cereali che una volta venivano usati solo per gli animali, vengono preparati diversi impasti che i bambini trasformano in biscotti. Questi, una volta cotti, diventano oggetto di un laboratorio del gusto, per poi essere portati in famiglia.

Alla fine dei tre incontri viene chiesto ai genitori di compilare un questionario: i risultati vengono poi discussi con le insegnanti per migliorare il progetto.

Spazi

Locali dei Saggi, sia al chiuso che all'aperto, inclusa la cucina.

Materiali

I materiali che vengono usati in questo laboratorio sono moltissimi: giochi di una volta, strumenti di campagna, immagini... Questi materiali sono stati trovati e portati dalle volontarie attingendo anche al patrimonio delle proprie famiglie, ridando vita e senso a oggetti che sarebbero altrimenti rimasti inutilizzati.

Alcuni degli strumenti più ingombranti sono stati replicati tramite modellini in legno creati da alcuni frequentatori dei Saggi.

Le farine utilizzate durante i laboratori sono frutto di una ricerca in collaborazione con alcuni mulini e negozi biologici della zona.

Risorse umane

- Le referenti dei laboratori, che preparano, strutturano e conducono gli incontri. Sono ex insegnanti già abituate a lavorare con i bambini e a creare offerte formative.
- Volontari e volontarie con competenze specifiche professionali: sulle tradizioni, sulla cottura del pane, sulla preparazione della pasta, ecc...
- Volontarie-tutor a supporto delle attività.
- Volontari del *Piedibus*, per l'accompagnamento dei bambini.

Per questo laboratorio sono necessarie sia competenze specifiche (sulle tradizioni, sulla cottura del pane, sulla preparazione della pasta, ecc...) sia competenze didattiche e relazionali. I ruoli sono divisi in modo molto chiaro: le referenti, con il supporto delle tutor, portano la dimensione relazionale e didattica mentre i professionisti portano le competenze specifiche.

Punti di forza

- Il progetto è diventato parte integrante dell'offerta formativa e del programma delle classi seconde e terze e le insegnanti vi fanno riferimento anche durante le lezioni in classe, per esempio riproponendo i giochi durante l'ora di educazione motoria, usando le ricette imparate per introdurre alcuni concetti di matematica, approfondendo la storia locale, eccetera.
- Il laboratorio promuove l'apprendimento tramite il fare e l'esperienza diretta, una modalità educativa particolarmente efficace.
- Per i bambini della scuola primaria è diventata una prassi il poter uscire dalla scuola e riconoscere il territorio, percorrendo il percorso a piedi fino al Centro.
- Il progetto risulta interessante anche per le insegnanti, anche perché molte di loro non sono originarie della zona e in questo modo hanno la possibilità di conoscere meglio il territorio e le sue tradizioni.

Criticità

- Dopo tanti anni non si rilevano criticità particolari: tutte le volontarie continuano ad avere molto interesse e la scuola si ripropone sempre.

“I Saggi sono un luogo in cui la comunità si prende cura di sé stessa, specialmente nella terza fase della vita, sperimentando forme innovative e reticolari di approccio all’invecchiamento e messa in sinergia delle risorse più o meno formali della comunità, dalla rete dei servizi ai singoli cittadini.”

