



© CanStockPhoto.com

CALENDARIO DELLE ATTIVITA'

CENTRO ANZIANI

COOPERATIVA SOCIALE GIULI IN PARTENARIATO CON L'ASSOCIAZIONE ARTE NEI CAMPI FLEGREI

CENTRO ANZIANI NON PIU' SOLI

COMUNE DI QUARTO

1. ATTIVITA' DI ANIMAZIONE, DI SOCIALIZZAZIONE E CULTURALI

QUALI	I soggetti sono coinvolti nell'attivazione di laboratori ricreativi con giochi di società, gioco delle carte, tombolate, momenti di canto e ballo, ascolto musica, organizzazione di feste a tema
QUANDO	Mercoledì dalle ore 10.00 alle ore 12.00 e il venerdì dalle ore 16.00 alle ore 18.00
OBIETTIVI	Permettere all'utente di scaricare tensioni e sentimenti negativi tramite la pratica ludico – motoria; stimolare la competitività positiva e lo sviluppo di atteggiamenti cooperativi tra gli utenti; favorire la comunicazione tra utenti e operatori.

2. ATTIVITA' LABORATORIALI

QUALI	<p>A gruppi, formati al massimo da n.10 persone anziane, sono proposti i seguenti laboratori:</p> <p>2.1 laboratorio di animazione teatrale quale strumento di sviluppo delle abilità relazionali ed espressive di ogni utente che vi prende parte.</p> <p>Attraverso un percorso ludico, psico-motorio e mimico si cerca, di conoscere le storie più vicine ai vissuti di tutti i partecipanti, ma anche di scoprire paure, ansie, desideri, per costruire collettivamente una nuova storia da animare con personaggi immaginari, in una scenografia realizzata secondo i canoni del teatro, con dialoghi e costumi e musica ricercati e creati dagli utenti stessi. Ogni utente inserito in questo laboratorio, è spronato a scegliere e sostenere un ruolo, importante ed indispensabile alla riuscita della rappresentazione. Il laboratorio è occasione per imparare il controllo respiratorio, l'emissione e l'impostazione della voce, la gestualità, la mimica corporea e facciale, ma anche momento per praticare l'ascolto di sé della propria emotività e l'ascolto dell'altro.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ laboratorio di pittura quale spazio finalizzato a favorire l'elaborazione del mondo interiore dell'utente attraverso la produzione di espressioni grafico-pittoriche con l'utilizzo dei più diversi materiali, migliorando inoltre la manualità. ○ laboratori di fotografia per stimolare aspetti cognitivi attraverso l'apprendimento dell'uso della macchina fotografica, e aspetti creativi come capacità di "catturare" cose, persone in situazioni particolari di luce e di pose. ○ laboratori di ceramica per stimolare aspetti cognitivi attraverso l'uso della cera e del gesso, questa attività incentiva la manipolazione che per gli anziani è un beneficio. ○ laboratorio di giardinaggio per consentire alla persona di impegnarsi nella cura di "qualcosa di vivo" restituendole la consapevolezza del proprio valore in quanto persona capace di provvedere ad altri esseri viventi sperimentando serenità, benessere e senso di importanza. <p>La programmazione prevede ulteriori attività quali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • formazione di gruppi e spazi di discussione e di informazione con esperti di
-------	---

	<p>tematiche generale rivolti a tutta la popolazione anziana.</p> <ul style="list-style-type: none">• presentazione libri;• momenti di lettura collettiva di quotidiani o riviste specializzate di particolare interesse degli anziani.
QUANDO	Mercoledì dalle ore 10.00 alle ore 12.00 e il venerdì dalle ore 16.00 alle ore 18.00
OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none">- Favorire l'espressione creativa e libera;- favorire la socializzazione tra i membri del gruppo agevolandone un percorso di conoscenza reciproca e crescita personale;- favorire nelle persone anziane la rielaborazione della realtà tramite un confronto guidato capace di valorizzare le esperienze di vita di ciascuno;- potenziare le abilità manuali e la capacità d'uso di attrezzature;- riattivare vissuti emotivi, anche passati, per favorire una migliore percezione e conoscenza dei personali stati emotivi (paure, ansie, desideri), nonché una elaborazione e gestione degli stessi, attraverso la condivisione di tale esperienza con gli altri;- promuovere l'esplorazione guidata di un nuovo sapere;- favorire l'espressione delle proprie capacità accrescendo il senso di autostima.



3. ATTIVITA' PER IL BENESSERE FISICO E DI PROMOZIONE DELLA SALUTE

QUALI	<p>- Corsi sperimentali di Attività Fisica Adattata (attività di ginnastica dolce, tai-chi). Un trainer sportivo è impegnato ad assicurare alle persone che frequentano i Centri, un'adeguata attività motoria che consenta loro di raggiungere il benessere psico-fisico e canalizzare l'energia in movimenti calibrati e specifici.</p> <p>- La Cooperativa sociale garantisce, altresì, l'organizzazione, a cadenza bi-mensile, presso il Centro, di una serie di incontri di educazione alimentare, di educazione all'uso corretto dei farmaci, alla sicurezza e prevenzione di incidenti e di cadute. Gli incontri, realizzati con le modalità dei focus group, sono guidati da operatori specializzati, e si pongono come momenti essenziali per attivare nuove mappe cognitive, relazionali e soprattutto operative tra gli utenti dei Centri che possono essere responsabilizzati verso una diffusione di buone pratiche di salute sul territorio incoraggiandoli ad organizzare ulteriori momenti di incontri presso scuole del territorio o presso i circoli ricreativi.</p>
QUANDO	Mercoledì dalle ore 10.00 alle ore 12.00 e il venerdì dalle ore 16.00 alle ore 18.00
OBIETTIVI	<ul style="list-style-type: none">- Ritardare processi di fragilità fisica;- promuovere uno sviluppo psico – motorio integrato;- favorire l'acquisizione e la diffusione di competenze, conoscenze necessarie alla costruzione di pratiche di salute condivise con operatori specializzati.

4. ATTIVITA' DI PROMOZIONE DI ATTIVITA' E RETI DI AUTO MUTUO AIUTO

QUALI	<p>4.1. Attivazione di incontri semi- strutturati in cui le persone anziane che vivono una stessa condizione o uno stesso problema sono guidati verso la formazione di gruppi specifici che si pongono come “spazi di agio”, non giudicanti, in cui possono confluire, senza pudori o timidezze, esperienze di sofferenza , con storie diverse, gruppi in cui è forte il valore dato alla “messa in rete” delle risorse di ciascuno e dall'assunzione di responsabilità nell'affrontare con gli altri una situazione di disagio che può derivare da un lutto da una malattia. L'adesione al gruppo guida verso:</p> <ul style="list-style-type: none">- un superamento dell'isolamento;- un imparare a considerare la propria condizione o quella degli altri come
-------	---

	<p>potatrice di sofferenza ma soprattutto di risorse;</p> <ul style="list-style-type: none">- un imparare a voler cambiare se stessi piuttosto che le strutture esterne;- un imparare a divenire responsabile della risoluzione della propria condizione di disagio. <p>Il tempo e il confronto, la condivisione delle esperienze permettono il passaggio da semplice gruppo di persone che condividono la stessa esperienza, o lo stesso problema, a un vero gruppo di AUTO-MUTUO AIUTO nel quale i rapporti si fondono sulla reciprocità e sulla valorizzazione delle risorse di cui ognuno è portatore.</p> <p>I soggetti partecipanti ai primi gruppi diventano poi “facilitatori” per la costruzione di nuovi gruppi e reti anche nel territorio con incontri formativi e informativi presso circoli ricreativi, chiese, Distretti sanitari.</p> <p>4.2. Costituzione Banca del Tempo in cui le unità di scambio sono il tempo e le abilità. E’ incoraggiato lo sviluppo di iniziative atte a creare un circuito di scambio del tempo e di circolarità di abilità e saperi recuperando attività lavorative artigianali, anche in via di estinzione, e abitudini ormai perdute nei rapporti di buon vicinato.</p>
QUANDO	Cadenza settimanale. Mercoledì dalle ore 10.00 alle ore 12.00
OBIETTIVI	<p>Stimolare la formazione volontaria di gruppi di auto-mutuo-aiuto;</p> <ul style="list-style-type: none">- aiutare l’ espressione dell’emotività;- aumentare le capacità individuali nell'affrontare i problemi;- aumentare la stima di sé, delle proprie abilità e risorse, lavorando su una maggiore consapevolezza personale- mettere in rete e attivare lo scambio di esperienze e buone pratiche;- stimolare il protagonismo costruttivo degli anziani consentendo loro di esprimere le loro potenzialità a vantaggio degli altri;- spezzare l’isolamento quotidiano e combattere la solitudine.



si sottolinea che la programmazione del calendario subirà variazioni a seconda del numero degli iscritti e sarà comunicata tempestivamente al Comune di Quarto