

Tutti i colori della famiglia

Pagina di informazione a cura di Sintra Onlus



La Palestra di Vita per pensare positivo

Negli scorsi mesi l'équipe di lavoro del progetto D.A.R. (Domiciliarità Accoglienza e Rete) ha partecipato ad un corso di formazione promosso dalla Bottega del Possibile e dal Consorzio Socio Assistenziale del Cuneese sul Metodo Palestra di Vita, finalizzato ad approfondire la cultura della domiciliarità e ad integrarla con il metodo inventato dal dottor Piumetti a Cuneo. Tale metodologia mette al centro di ogni azione ed intervento la persona assunta nella sua globalità, con i suoi bisogni e desideri, affinché possa continuare a vivere e ad abitare in quel luogo che essa sente come "Casa", in relazione con il suo "Intorno", cioè il suo contesto di vita e di relazione, la cultura locale, l'ambiente, il paesaggio, tutti elementi con i quali vi è una relazione, un rapporto, un legame sociale. La persona non rinuncia così alla voglia di vivere e di sentirsi un abitante della sua comunità. È l'operatore ad essere ospite a casa dell'anziano e come tale deve comportarsi, rispettando l' "intorno" della casa che è tutto ciò che nella casa è presente e custodito: gli oggetti, i quadri, i libri, gli arredi, gli album fotografici, ma anche i ricordi, che riaffiorano, su quanto è accaduto all'interno di questo luogo. L'interno della casa riflette a sua volta l'interno della persona, cioè tutto ciò che la persona custodisce nella mente, nel cuore e nell'anima: la propria intimità, storia e vissuto, gli affetti, i sentimenti, le emozioni, le immagini, i fotogrammi dei ricordi che ognuno conserva dentro di sé, la sfera spirituale e identitaria. La Palestra di Vita è una metodologia di intervento che mira a migliorare la qualità della vita sia della persona fragile e con ridotte autonomie, sia degli operatori chiamati a prendersi cura di quella persona, a migliorare il clima relazionale nell'ambiente in cui avviene questo incontro. La Palestra di Vita si basa sul pensiero positivo, sulla consapevolezza e la valorizzazione delle risorse. Sebbene il corso sia stato modificato nella sua struttura per adattarsi alle direttive per la prevenzione e il contagio del COVID 19 e quindi sia stato svolto a distanza, ha comunque permesso ai nostri operatori di continuare a formarsi per migliorare la qualità del nostro progetto.

Un'estate particolare



Estate: tempo di... Centri Estivi! Considerazione banale in un anno come tanti, ma non per questo imprevedibile 2020. Durante le interminabili settimane d'isolamento sociale per il contenimento del contagio da Covid-19, ciascuno di noi ha inevitabilmente salvaguardato il benessere fisico proprio e della propria famiglia a scapito di quello sociale, con notevoli difficoltà in vari settori a livello sia nazionale sia locale. Alla fine del mese di maggio, con la ripresa di gran parte delle attività lavorative, in molte famiglie si stava creando la necessità di conciliare casa-figli-lavoro, ma nessuno di noi poteva dire con certezza quali iniziative sarebbero potute partire nel prossimo periodo estivo e in quale modo. Poi, il via libera del Governo ai Centri Estivi e la conseguente Normativa Regionale: divisione metodica degli spazi a seconda dell'uso, entrata e uscita separate, operazioni di triage ad ogni ingresso, mascherine obbligatorie sopra i 6 anni, animatori dedicati ed esclusivi ogni 6-8 bambini (a seconda dell'età), distanziamento minimo di 1 metro tra tutti i partecipanti, igienizzazione ripetuta delle mani, sanificazioni giornaliere degli ambienti, ecc. Ma come conciliare sicurezza e divertimento, distanziamento e condivi-

sione? Come restituire a bambini rimasti confinati in casa per mesi anche solo una parte di quanto perso in termini di relazione e confronto tra pari, pur trasmettendo loro il giusto senso di responsabilità sociale all'interno di un ambiente protetto e attento alle norme previste per la riapertura? Sintra Onlus ha raccolto la sfida e dal 15 giugno fino al 4 settembre accoglie bambini e ragazzi dai 3 agli 11 anni all'interno del suo Campus Estivo presso il Circolo "Nuova Armonia" di Carignano (Regione Lai, 2). Tema conduttore: i 4 elementi (terra, aria, acqua, fuoco), che i bambini stessi possono personificare in veri e propri supereroi con cui identificarsi, con i particolari superpoteri che ne derivano, al fine di proteggere sé stessi e gli altri da un nemico invisibile. Ed ecco alcune delle loro impressioni dopo le prime due settimane insieme:

(Emanuela, 11 anni)
"Mi diverto molto qui, facciamo molti cartelloni e molte attività."
 (Daniele, 8 anni)
"Il Campus si svolge così: arriviamo e mentre aspettiamo gli altri giochiamo, poi una volta arrivati tutti facciamo i balletti e successivamente un gioco tutti insieme basato su uno di questi elementi: acqua, fuoco, aria, terra. Poi ci igienizziamo, andiamo in bagno e facciamo i compiti. Poi tempo libero, pranzo, di nuovo tempo libero, poi un laboratorio e infine tutti i giorni facciamo yoga. Le nostre animatrici sono bravissime." (Bianca, 11 anni)
"In questa settimana abbiamo fatto molte attività, ma la mia preferita è stata giovedì 18: siamo andati al lungo Po, il Garetin. Mi è piaciuto molto perché è stato divertente inoltrarsi nel bosco e fare le gare con gli aquiloni fatti il 17. Grazie per l'opportunità." (Agnese, 11 anni)
"Qui mi sto divertendo un sacco [...] La cosa che mi è piaciuta di più è stata la gita al Po, dove abbiamo fatto volare gli aquiloni e le girandole, che abbiamo fatto il giorno prima. Poi facciamo anche yoga, che è molto rilassante. Vi assicuro che è un bellissimo campo." (Emma, 11 anni)
"Quello che mi è piaciuto di più di questa settimana è stata la gita lungo il Po. Mi è piaciuto passare attraverso un bosco e arrivare a una spiaggia dove abbiamo fatto la gara di aquiloni." (Chiara, 8 anni)
"Spero di ritornare al Po e consiglio di venire qui." (Gabriele G., 11 anni).



Scuoletta di Sintra Onlus. Tra giugno e luglio abbiamo attivato dei percorsi di piccoli gruppi divisi per anno scolastico, con la finalità di riabilitare i ragazzi all'attenzione, consolidando basi importanti per il prosieguo dei propri percorsi didattici. Molto ci ha colpito la voglia che i ragazzi hanno di tornare a sentirsi protagonisti impegnati.



CENTRO DSA
-
DIDATTICA
PER TUTTE
LE ETÀ

Corsi e conversazione in lingua inglese

A CARIGNANO
SANTENA
LA LOGGIA
PIOBESI

LE NOSTRE PROPOSTE
DA SETTEMBRE 2020

- HIP HOP** dai 6 anni
Dinamico e ritmico è un ottimo modo per coinvolgere i vostri figli in una danza di gruppo
- PILATES** per tutti
La tecnica combina, controllo del corpo, respirazione e rilassamento, aiutando ad accrescere la forza, a sviluppare elasticità e a ottenere maggiore consapevolezza del corpo
- YOGA** per tutti
Equilibriamo e armonizziamo il corpo, la mente e le emozioni, favorendo coordinazione e salute ottimali
- GINNASTICA POSTURALE** per tutti
Ristabiliamo l'equilibrio muscolare basandoci sul miglioramento della postura e il controllo del corpo
- ENERGYM** per tutti
Allenamento cardiaco che spazia dalla ginnastica aerobica musicale a esercizi tonificanti
- BABY GYM** 3-5 anni
Favoriamo un armonioso sviluppo psicofisico del bambino offrendogli un tempo e uno spazio dove potersi esprimere tra gioco, creatività e dinamicità
- ACROGYM** dai 6 anni
Ginnastica musicale su base artistica e acrobatica che combina movimenti e preciso lavoro posturale.

Maggior sostenitore

Compagnia di San Paolo

SUPPORTO ALLA DOMICILIARITÀ

- Cura della Persona**
- Interventi sanitari**
- Incontri formativi e attività in gruppo**
- Da noi puoi trovare:** Infermieri OSS, Logopedisti, Psicologi, Assistenti sociali, Manutentori
- Trasporti per visite, esami e passeggiate**

Sintra onlus



Via Vigada 16/18 - Carignano / tel.011.2465945 - sintra.segreteria@gmail.com
 Orari segreteria: Lun - Mer - Gio dalle 16.30 alle 18.30; Mar - Ven dalle 8.30 alle 10.30