Tutti i colori della famiglia

Pagina di informazione a cura di Sintra Onlus

FREÊ

Il ritorno a scuola: ripartenza o recupero?

Febbraio 2020. Inizia la chiusura delle scuole. Per i ragazzi una manna dal cielo: nessuna sveglia, vacanze di Carnevale prolungate, verifiche saltate. Ouella che inizialmente sembra una situazione temporanea segna l'inizio di un cambiamento inaspettato e dalle conseguenze imprevedibili. Niente vacanze, a scuola si va lo stesso. Ma da casa. Si prendono pc, tablet, cellulari e si seguono le lezioni. Il primo, il secondo, il terzo giorno. Una settimana. Un mese. Finisce la scuola. Ehi! È finita la scuola!! Ma è davvero finita? E cosa ho imparato quest'anno?

Con il sopraggiungere del lockdown la scuola ha dovuto adeguarsi improvvisamente alla situazione. trovandosi, non senza difficoltà, a dover ricercare un'alternativa valida alle lezioni in aula. Così la scuola è entrata nelle case, sconvolgendo i ritmi e le routine dei ragazzi e delle loro famiglie. L'anno scolastico è giunto al termine, grazie agli sforzi di tutti, ma con che esiti? Gli studenti non sempre hanno assimilato tutti i contenuti necessari a proseguire serenamente il percorso nelle classi successive. Inoltre, la mancata quotidianità del contatto con i coetanei ha reso evidente quanto il confronto sia

fondamentale per quel complesso processo che è l'apprendimento, in cui un pc non può sostituire l'aula fisica. Scambio di opinioni, esperienze e conoscenze favoriscono lo sviluppo di abilità differenti che concorrono alla formazione del singolo alunno.

Cosa si può fare dunque? Possiamo sostenere i ragazzi nel loro sentirsi soggetti attivi del proprio apprendimento, migliorando la loro capacità di mantenersi attenti e concentrati, di studiare, elaborare e memorizzare le informazioni in modo più efficace, di gestire meglio il tempo, aiutandoli a sviluppare il proprio potenziale.

Sintra Omlus in questo contesto offre la possibilità di riprendere e rinforzare quelle abilità che si sono andate indebolendo con l'isolamento sociale e il cambiamento repentino della didattica, proponendo percorsi di potenziamento didattico e cognitivo, al fine di consentire ai ragazzi di riconoscere e utilizzare i propri punti di forza, lavorare sui punti di debolezza e proseguire il proprio cammino scolastico e formativo in questo mondo in continua e rapida evoluzione.

> Giulia Spadea Psicologa-Neuropsicologa

Rimettiamoci in movimento scegliendo l'attività che fa per noi

Settembre 2020

Questi mesi domestici forzati hanno pesato sulla vita di ciascuno di noi. Eccetto i più virtuosi, una percentuale molto piccola, tutti abbiamo perso un po' di "forma fisica". E' ora di rimettersi in forma, di recuperare il movimento perso!

Passeggiate, usate la bici, spostatevi il più possibile senza usare la macchina o i mezzi e riattivate il vostro corpo da capo a piedi. Muovetevi anche durante l'orario di lavoro se è possibile. Come riportano le Linee di indirizzo sull'attività fisica nazionali «è necessario interrompere frequentemente i periodi nei quali si sta in posizione seduta o reclinata; almeno ogni 30 minuti, con periodi anche brevi (2-3 minuti) di attività (pause attive) come brevi camminate, piegamenti sulle gambe, alternanza della posizione seduta con quella in piedi».

Sempre seguendo queste indicazioni, cercate di dedicare 150 minuti a settimana ad un'attività fisica aerobica d'intensità moderata, come una corsetta o un bel giro in bici, oppure almeno 75 minuti ad un'attività più vigorosa. Non dimenticate che bisogna anche dedicare almeno 2 allenamenti a settimana al rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari.

Le attività da poter praticare sono molteplici. Proviamo a seguire il nostro istinto e cerchiamo quelle più consone al nostro tempo e alle nostre volontà.

Molti sono i centri che si sono adeguati ai protocolli Covid per poter riprendere i corsi negli spazi al chiuso, così abbiamo fatto anche noi nella palestra della nostra Associazione Sintra Onlus. Avete necessità di rinforzare e rendere più fluidi i nostri muscoli magari tenendo in considerazione anche il respiro e la mente? In questo caso vi consigliamo discipline che vanno dalla ginnastica posturale, al Pilates e allo Yoga

Se, invece, desiderate un allenamento più tonificante magari accompagnato da una buona musica allora vi consigliamo attività più energetiche come la nostra Energym che spazia dall'allenamento tonificante a quello coreografico.

Con l'inizio di una nuova stagione scolastica anche i più piccini hanno bisogno e necessità di trovare la loro giusta pratica per un coretto e completo sviluppo psicofisico e per loro abbiamo programmato Hip-Hop, Yoga Lab, Baby Dance e Acro Gym. Non hai idea di cosa siano? Nessun problema, dal 14 al 26 settembre abbiamo organizzato lezioni gratuite, aperte sia agli adulti che ai bambini, per conoscere le discipline, gli insegnanti e capire qual è la pratica sportiva che fa per voi! Chiamaci in segreteria o consulta la bacheca virtuale per conoscere gli orari e prenotare le lezioni che vuoi provare.

Riparte il Progetto **D.A.R.!**

Dopo aver supportato le famiglie del territorio carignanese nel difficile periodo del lockdown attraverso il servizio di Spesa a Domicilio e dopo aver continuato le proprie attività anche durante il periodo estivo, riparte a settembre il Progetto "D.A.R. Domiciliarità Accoglienza Rete" promosso dall'Associazione Tra Me con il contributo dalla Compagnia di San Paolo. Il Progetto, realizzato in collaborazione con l'Associazione SINTRA Onlus (ed altri partner quali il Consorzio dei Servizi Socio Assistenziali, C.I.S.A. 31, la Parrocchia di Carignano, la sede locale della Croce Rossa Italiana, la sottolega 14 dello SPI-CGIL, l'associazione Nuova Armonia e il Comune di Carignano) propone interventi di sostegno alla domiciliarità rivolti a persone anziane residenti sul territorio di Carignano. In linea con le attività già svolte nei primi mesi del 2020. saranno riproposti servizi che vanno dalla cura della persona e della casa ad interventi sanitari. trasporti ed accompagnamenti. Obiettivo del personale qualificato che compone l'équipe del Progetto (infermieri, O.S.S., psicologi, assistenti sociali, operatori di comunità, manutentori) è quello di aiutare le persone anziane a vivere all'interno della propria casa al meglio delle possibilità, promuovendo il loro benessere psico-fisico e cercando di aumentare la cultura della domiciliarità





Nel periodo estivo abbiamo avuto modo di ripartire con le nostre discipline di espressione sperimentando tutti i protocolli di sicurezza previsti. La voglia di tornare alla normalità è tanta, ci riproviamo insieme con gli open day dal 14 al





