

PROGETTO PILOTA : "Spazio GenerAzioni"

Il progetto che si vuole proporre richiede un approccio che valorizzi l'esperienza degli uomini e delle donne di Casalgrande che abbiano raggiunto i 65 anni che contrasti il rischio all'isolamento e offra stimoli cognitivi capaci di infondere gratificazione "piena" nella socialità e nel fare.

Il progetto si rivolge ai cittadini over 65

Tempi di realizzazione dal 29/09/2026 al 29/12/2026

Ogni martedì, ore 09:00 – 12:00.

Spazio: presso i locali del Nest via A. Moro Casalgrande

Mission: Trasformare il tempo libero in tempo di valore, contrastando il rischio di isolamento e di ludopatia attraverso la creatività e il legame interpersonale.

L'importanza di creare un ritmo giornaliero

Per creare un'abitudine rassicurante ma dinamica, la mattinata può essere divisa in tre momenti chiave:

- 09:00 – 09:45 | L'Accoglienza del Caffè: Un momento di bassa soglia. Ci si ritrova, si legge il giornale insieme, si chiacchiera. È fondamentale per monitorare lo stato d'animo dei partecipanti.
- 09:45 – 11:15 | Il Laboratorio Centrale: L'attività principale (manuale, digitale o culturale).
- 11:15 – 12:00 | Il Cerchio del Valore: Momento di restituzione, condivisione di storie o programmazione della settimana successiva.

Il "Cervello in Gioco" (Gaming Sano)

Proponiamo sfide che richiedono abilità e cooperazione:

- Tornei di Scacchi, Giochi di strategia che allenano la memoria.

- Escape Room da Tavolo: Risolvere enigmi di logica in gruppo per raggiungere un obiettivo comune.
- Digital Academy: Imparare a usare lo smartphone non per giocare, ma per videochiamare i nipoti, usare app di mappe o consultare il fascicolo sanitario.

La "Banca del Tempo e dei Talenti"

Valorizzare le competenze individuali

- Laboratorio di Riparazione: "L'aggiustatutto". Mettere a disposizione le proprie competenze manuali (sartoria, falegnameria, meccanica) per piccoli oggetti della comunità.
- Narrazione Intergenerazionale: Preparare materiali o storie da raccontare ai ragazzi del *Nest* (creando un ponte tra i due progetti).

C. Stimolazione Cognitiva e Benessere

- Ginnastica Dolce e Mindfulness: Per riconnettersi con il corpo e gestire l'ansia (spesso miccia per il gioco).
- Orticoltura Urbana o Guerrilla Gardening: Prendersi cura di piante in vaso o piccoli spazi verdi esterni. La gratificazione arriva dalla crescita della pianta, non dal caso.

Focus: Perché "GenerAzioni"?

Il nome suggerisce due direzioni:

1. Generare Azioni: Non essere spettatori passivi, ma attori.
2. Relazione tra Generazioni: Invitare periodicamente dei giovani (magari proprio dal progetto del pomeriggio) per farsi insegnare l'uso dei social o per fare insieme i murali progettati al *Nest*.

4. Tabella Attività Mensile (Esempio)

Martedì	Tema	Attività Pratica
1° del mese	Cultura e Memoria	"C'era una volta Casalgrande": Raccolta foto storiche.
2° del mese	Mani in Pasta	Laboratorio manuale (es. ceramica, cucina tradizionale).
3° del mese	Digitale Facile	Supporto per SPID, App e sicurezza online.
4° del mese	Benessere e Movimento	Passeggiata di gruppo nel parco o ginnastica posturale.