

# **Dal cucito alla pet therapy: partito il progetto Ri-Creazione con le opere segno di Caritas Cremonese**

Contribuire al miglioramento della qualità della vita degli ospiti delle nostre strutture “Casa di Nostra Signora” e “Comunità Lidia” è l’obiettivo del progetto Ri-Creazione, avviato nelle scorse settimane da Caritas cremonese anche grazie al contributo di Fondazione Comunitaria della Provincia di Cremona.

Attraverso l’organizzazione di laboratori di cucito, make up, scrittura, pet therapy e socialità – come spiega la stessa Caritas Cremonese sul proprio sito internet – gli operatori e i volontari delle opere segno lavorano per favorire la riconquista da parte dei partecipanti della fiducia nelle proprie capacità e nel futuro. Focus sulle esperienze positive e condivisione con altri anche delle proprie debolezze: sono questi gli elementi comuni a tutte le attività. Con una attenzione ambientale importante rivolta al riutilizzo di materiali di scarto, recuperati grazie alla collaborazione dei cittadini e dell’Associazione No Spreco.

Ecco nel dettaglio in cosa consistono i laboratori:

## **Ri...cucire**

Uno dei laboratori dedicati alle donne in Casa di Nostra Signora e Comunità Lidia, è “Ri...cucire”. Si tratta di una sartoria sociale volta al recupero che stimola anche l’apprendimento di un mestiere. È l’occasione per lavorare insieme ad altre donne, unendo le forze e le diverse capacità. Il laboratorio guidato si tiene due volte la settimana.

## **Mindfulness con asini**

Per dare degli strumenti per gestire le situazioni di ansia e stress della quotidianità, accentuate anche a causa della pandemia, il progetto prevede un laboratorio di pet therapy. L'interazione e alcune attività con gli animali possono aiutare a recuperare pace e serenità. Il laboratorio si tiene per mezza giornata a settimana a Isla De Burro.

## **Ri...scrivere**

Il laboratorio proposto a Casa di Nostra Signora è un lavoro di ricerca di "senso", per rispondere alle domande "chi sono?" e "dove sei?", un percorso che porta alla luce solo ciò che le donne riescono a sopportare. In più, l'ascolto reciproco porta a fare esperienza di vicinanza.

## **Ri...vedersi**

Uno specchio dell'anima. Il laboratorio ha lo scopo di riscoprirsi e di valorizzarsi. Per incrementare la propria autostima: make-up, skin-care e acconciature. La durata è di tre ore per due volte al mese.

## **Ri...uscire**

È la promozione della socialità. Non si tratta solo di uscire, ma anche di esserne capaci. Pian piano si scopre l'ambiente in cui ci si trova. L'obiettivo è il raggiungimento della consapevolezza del luogo e di come il nostro corpo e la nostra mente possono rapportarsi con l'esterno. Il gruppo di donne si sposta insieme: cammina nei boschi o si ritrova in un punto della città, una volta alla settimana per mezza giornata.