CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

VIVERE BRINDISI IN ETÀ MATURA

BRINDISI SMART LAB

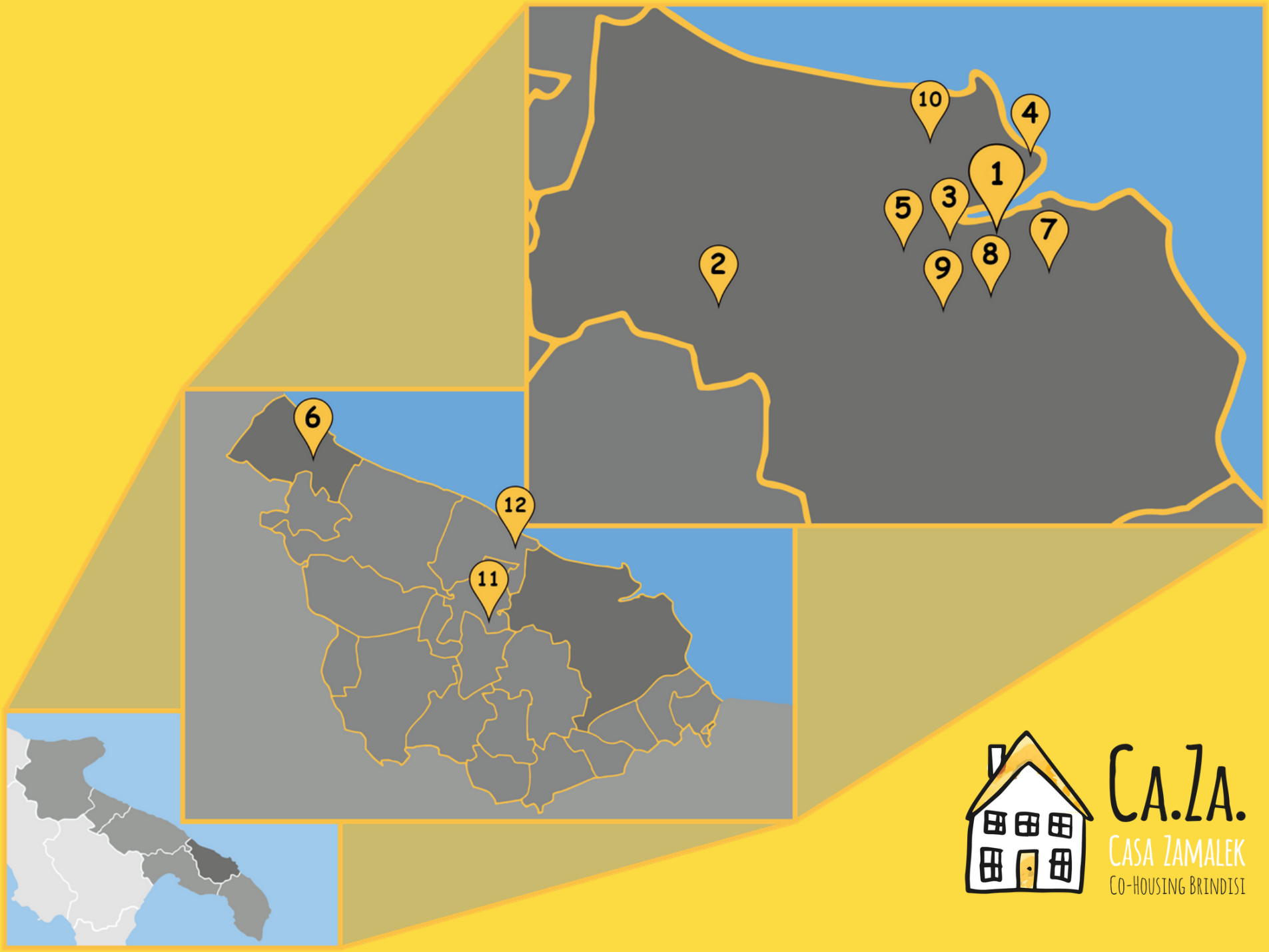
Questo documento è una mappatura collaborativa della rete di opportunità che Brindisi offre per gli over 65 (residenti e non) e dei luoghi ed esperienze accessibili della città. Combattere la solitudine grazie anche all’ausilio di una vera e propria guida alle attività presenti sul territorio, al fine di migliorare il tenore di vita della popolazione anziana, permettendo loro di sentirsi parte attiva della comunità.

L'obiettivo è quello di creare una community di gestione e promozione dei servizi di collaborazione per anziani individuando le realtà che vogliono far parte della rete ed essere inseriti all’interno di questa guida.

CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

INDICE

1 - CAZA..... pag. 5
2 - CANTINE LU SPADA..... pag. 6
3 - BIBLIOTECA ARCIVESCOVILE..... pag. 8
4 - CIRCOLO DELLA VELA..... pag. 10
5 - SCHOOL BRITANNIA..... pag. 12
6 - MADERA BIKE TOUR..... pag. 14
7 - AUSER..... pag. 16
8 - PLANET SUN..... pag. 18
9 - CD EVENT..... pag. 20
10 - ORTOMANIA..... pag. 22
11 - ACQUA2O STAZIONE X ..... pag. 24
12 - COOPERATIVA THALASSIA..... pag. 26



Ca.Za.
Casa Zamalek
Co-Housing Brindisi

CA.ZA. (Casa Zamalek - Co-Housing Brindisi) è un progetto di silver co-housing che nasce da un’approfondita analisi della popolazione anziana a livello nazionale e locale e cresce all’interno del Laboratorio di Innovazione Urbana del Comune di Brindisi.
Il progetto di co-housing di Ca.Za. (Casa Zamalek) nasce dalla necessità di colmare i gap emersi dall'analisi effettuata delle diverse criticità e fragilità del vivere quotidiano degli anziani (e i servizi a loro dedicati), e si pone tra gli obiettivi principali quello di promuovere l’invecchiamento attivo della popolazione over 65 e sviluppare un nuovo modello di welfare più inclusivo per combattere la solitudine e favorire lo stare insieme.

CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

TENUTE LU SPADA

Strada Comunale 14,
Str. per lo Spada n.13
72100 Brindisi
www.tenuteluspada.it

L'azienda vitivinicola Tenute Lu Spada nasce nel 2015 a Brindisi con l'obiettivo di valorizzare il territorio e di salvaguardare la biodiversità che circonda le proprie vigne. La struttura è immersa nei vigneti che si trovano alle porte della città di Brindisi e a soli 350 metri dall'oasi faunistica protetta del lago del Cillarese. Tra i vecchi e i nuovi vigneti gli anziani potranno visitare i vitigni autoctoni, quelli capaci di dare

i migliori risultati enologici e ammirare le coltivazioni di Negroamaro, Susumaniello, Malvasia nera di Brindisi, Primitivo, Minutolo e Vermentino.
L'azienda vitivinicola, inoltre, possiede alcune piante di olivo dedicate ad una piccola produzione di olio biologico.
Presso le Tenute l'anziano potrà anche partecipare a degustazioni private, cene tra i filari e tour tra i vigneti per degustare i prodotti immersi nella natura circostante.

CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

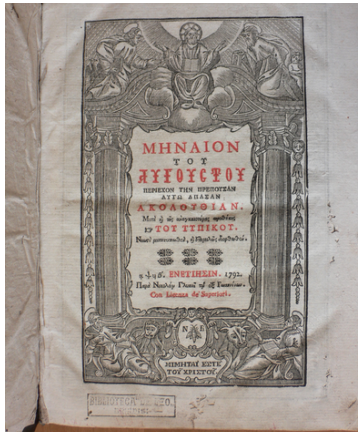
BIBLIOTECA ARCIVESCOVILE

Piazza Duomo 12
72100 Brindisi
www.bibliotecadeleo.it

Annibale de Leo nel 1798 fondò a Brindisi la prima biblioteca pubblica della Terra d'Otranto. Da allora il patrimonio in essa contenuto si è ampliato notevolmente nel corso degli anni fino ai giorni nostri, attraverso importanti donazioni ed acquisti. La biblioteca occupa ancora la sua sede originaria al piano terra del palazzo arcivescovile di Brindisi, dove nei suoi diversi depositi conserva più di 150.000 volumi (per l'80% catalogati in SBN) che coprono un arco temporale che si estende dal XIII al XXI secolo.

Ca.Za.
Casa Zamalek
Co-Housing Brindisi

Il patrimonio librario che gli anziani potranno visionare è composto da pergamene, codici miniati, riviste, incunaboli, manoscritti, cinquecentine, testi antichi e moderni; potranno anche partecipare attivamente all'intento non secondario della Biblioteca Pubblica Arcivescovile A. De Leo, che è sempre stato sempre quello di promuovere la lettura e la memoria attraverso laboratori sulla letteratura di genere, sulla storia del territorio e sui diritti civili, solo per fare alcuni esempi. La Biblioteca Pubblica Arcivescovile "A. De Leo" negli anni ha avviato una serie di campagne di comunicazione e di sensibilizzazione a favore delle biblioteche pubbliche e della lettura.
Lettura e biblioteche sono due nodi di un intreccio intimo ed importante, legati da una trama di relazioni inscindibili: la crescita della prima genera benefici alle seconde e la partecipazione e l'esperienza unica che gli anziani vivranno potrà apportare benefici a tutta la comunità esterna.



Ca.Za.
Casa Zamalek
Co-Housing Brindisi

CIRCOLO DELLA VELA BRINDISI

Via Dardanelli 2
72100 Brindisi
www.circolovelabrindisi.it

Nasce nel 2002, grazie ad un gruppo di amici accomunati dalla passione per il mare e per la vela. Con le sue molteplici attività agonistiche è diventato negli anni un punto di riferimento nel mondo della vela nazionale ed internazionale.
L'anziano che vorrà approcciarsi al mondo della vela potrà condividere i valori fondamentali del Circolo: non solo agonismo ma anche la conoscenza della cultura del mare e dell'ambiente marino che dalla pratica della vela derivano. Inoltre la vela non sarà per loro solo uno sport o un passatempo, ma anche scuola

CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

di vita: imparare a andare in barca a vela è molto più di una questione tecnica, abitua alle responsabilità e aiuta a crescere. La frequentazione del Circolo permetterà agli anziani di vivere relazioni e conoscere l'ambiente marino anche solo partecipando ad eventuali veleggiate, impareranno lo spirito di gruppo e svilupperanno il senso di appartenenza ad un gruppo, ad un equipaggio in cui il destino di tutti è legato alle azioni di ciascuno.

Oltre all'organizzazione della Regata Internazionale Brindisi-Corfù, la principale attività del circolo è la diffusione della cultura del mare attraverso la "Scuola di Vela F.I.V; Vengono svolti i seguenti corsi di vela (per ragazzi - a partire dai 6 anni - ed adulti): avviamento alla vela e perfezionamento; agonismo e vela d'altura; corsi per il conseguimento della patente nautica. I corsi permetteranno anche di imparare a condurre una barca, maturando il senso dell'indipendenza e la possibilità di decidere. Nella vela, infatti, si impara ad agire in autonomia. Si impara a contare su se stessi; a capire che gli accadimenti dipendono solo dalle nostre azioni, ma non solo.

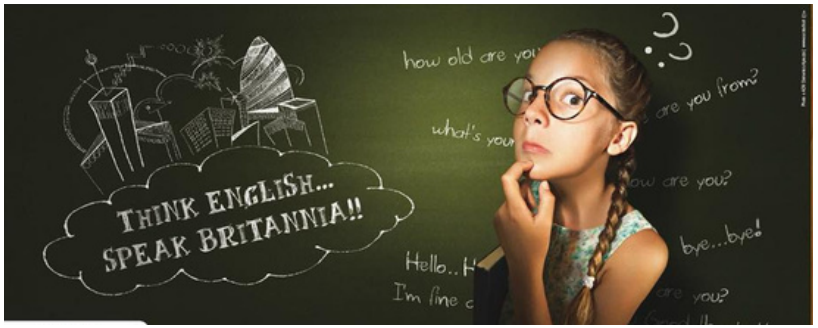
CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

SCHOOL BRITANNIA

Corso Roma 68
72100 Brindisi
www.facebook.com/schoolbritannia/

School Britannia nasce da un’esperienza ventennale nel campo dell’insegnamento della lingua inglese e dal desiderio di offrire qualcosa di nuovo, fresco, vivo che si spinge ben oltre il solo ottenimento di attestati e si addentra nel mondo reale della lingua e della cultura inglese, un mondo che evolve con e per la gente che lo usa.

Gran Bretagna, Stati Uniti, Australia, Nuova Zelanda, Canada. Viaggi, amicizia, musica, cinema, amore, la conoscenza di una nuova cultura. School Britannia offre tutto questo con professionalità e sorriso. Perché il linguaggio è gestualità, parole dette e non dette, è poesia e prosa, scienza e business, medicina e legge. Gli anziani potranno ridere con gli amici, cantare la loro canzone preferita, vedere e rivedere le scene del loro film preferito. School Britannia è qualsiasi cosa loro vogliano che sia; un'opportunità di fare passi avanti, di tornare a casa, di incontrare gente nuova. Uno spazio per essere se stessi pur mettendosi in gioco in una nuova esperienza di conoscenza. L'anziano potrà studiare o rispolverare il suo inglese per parlare con figli e nipoti all'estero e andare a trovarli in autonomia, per togliersi una soddisfazione personale o semplicemente per incontrare persone e fare nuove amicizie.



CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

MADERA BIKE TOUR

Via Aspromonte 61
72016 Montalbano
www.maderabike.com

Madera Bike Tour accompagna i visitatori italiani e di tutto il mondo alla scoperta dell'autenticità pugliese fatta di paesaggi emozionanti, sapori e profumi unici, masserie di produzione, antiche strade e architetture funzionali alla vita contadina. A ritmo lento, le esperienze cicloturistiche sono adatte a tutte le età, anche per anziani alla scoperta della natura e bellezza del territorio lungo sentieri e antiche strade.

La bicicletta è il mezzo principalmente utilizzato da Madera Bike Tour per vivere a pieno le giornate, ma si potranno anche effettuare visite guidate a bordo dei twizy (veicolo elettrico a due posti). Durante l'itinerario agli anziani sarà illustrata la storia dell'olio, dalla coltivazione alla raccolta delle olive passando per le diverse modalità di produzione a seconda delle finalità d'uso, e ci sarà modo di visitare un frantoio ipogeo con macine e presse antiche, una masseria fortificata, un frantoio moderno ed un uliveto millenario. Possibilità di degustazione di olio extra vergine d'oliva. Ulivi millenari, carrubi secolari, piante gigantesche di capperi, fichi e fichi d'india, piante aromatiche, ginestre e orchidee: sono solo alcune delle specie tipiche che crescono spontaneamente e che abitano da secoli questo territorio. In ogni stagione gli anziani godranno dei colori e dei profumi che incantano e fanno cambiare il paesaggio, rendendolo una continua scoperta.

CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

AUSER

Via Palestro 1
72100 Brindisi
www.auser.it

L’associazione AUSER costituita nel 1989, con sede in Roma, ha 1.500 sedi e circa 45.000 volontari, è riconosciuta come Ente Nazionale avente finalità assistenziali ed è iscritta nel Registro Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale.
Al centro della strategia di Auser si colloca l'idea dell'invecchiamento attivo, in particolare punta alla promozione del benessere psico-fisico della persona anziana ed alla sua partecipazione attiva alla vita della comunità, a contrastare ogni forma di esclusione sociale delle figure più fragili di qualunque età, dare sostegno alle famiglie in temporanea difficoltà, diffondere la cultura e la pratica della solidarietà e della partecipazione, valorizzare l’esperienza, le capacità, la creatività e le idee degli anziani; sviluppare i rapporti di solidarietà e scambio con le generazioni più giovani. Su questo argomento l'Auser nel 2016, insieme ad altre associazioni, ha presentato un disegno di legge in Parlamento.

Per svolgere al meglio la propria missione, Auser ha deciso, dal 2003, di strutturarsi in due distinte entità: Auser APS, che svolge attività di promozione sociale, e Federazione Nazionale delle Associazioni Auser di Volontariato, dedicata al volontariato. Il circolo Auser di Brindisi, costituito nel 1995 è iscritto nel Registro Regionale del Volontariato, conta oggi 130 soci di cui 30 volontari a tempo pieno. Collabora in particolare con Spi Cgil ed Arci e con altre associazioni di volontariato. Negli ultimi anni oltre al nostro "Filo d'argento" per la compagnia telefonica di persone anziane o sole, abbiamo partecipato: nel 2017 al progetto "Corso per assistenti domiciliari" per l'inserimento di donne immigrate nelle famiglie italiane con Arci , Croce Rossa e Ferspev (Medici in pensione) al progetto "Cineforum Ristretto" nel carcere di Brindisi con Spi Cgil e Libera; al progetto "Percorsi Salute Terza Età in Movimento" con Federspev; nel 2020 al progetto "Anziani e Covid " Consigli per una vita attiva con Medici Infettivologi e Psicologi al progetto "Nonni" con cooperativa Il Faro per nuclei familiari fragili, ecc.

CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

Ca.Za.
Casa Zamalek
Co-Housing Brindisi

PLANET SUN

Piazza Crispi 42
72100 Brindisi
Pagina Facebook: **Planet Sun Brindisi**

Planet Sun è un centro in cui gli anziani troveranno un ambiente rilassante, esperienza, professionalità e qualità per la cura del benessere psico-fisico. In pieno centro della città il Planet Sun organizza corsi di ginnastica, corsi di personal trainer, attività motoria, ginnastica posturale, corsi di yoga, trattamenti estetici, massaggi, check-up gratuito per trattamenti t-shape, solarium, e tanto altro ancora.

CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

La pratica della regolare attività fisica, anche in età avanzata, è uno dei modi più sicuri per migliorare lo stato di salute e allungare l'aspettativa di vita. È provato, infatti che l'allenamento fisico acquista una particolare importanza nell'anziano perché aiuta a mantenere un buon equilibrio di salute del corpo e tutti i suoi sistemi, a rallentare il processo fisiologico di invecchiamento, nonché a migliorare il sistema vascolare e respiratorio. Il risultato sarà quindi un miglioramento della salute cardiovascolare e muscolare, ed una riduzione del rischio di malattie croniche, depressione, e declino cognitivo. Inoltre un'attività che può ridonare vigore, anche e soprattutto agli over 70, è lo yoga per anziani. Lo yoga, infatti, rappresenta un mix tra movimenti dolci e graduati e un controllo del respiro, utile per ottenere benefici e vantaggi su più fronti.

CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

CD EVENT

Via della Speranza 32
72100 Brindisi
www.claudiadedonno.it

Claudia De Donno
EVENT MANAGER
www.claudiadedonno.it

Grazie a una decennale esperienza, CD Event realizza eventi ad alto standard qualitativo per il settore pubblico e privato. Tramite la collaborazione con un team di professionisti affidabili CD Event con passione e pragmatismo realizza giornate che segnano un indimenticabile ricordo. Con una lunga esperienza nella progettazione grafica, offre consulenza sui fondamentali aspetti della comunicazione visiva, consentendo agli anziani che parteciperanno ai corsi di esprimere al meglio la propria attitudine alla creatività.

Organizza costantemente corsi di formazione con predisposizione di materiale didattico e attività di insegnamento in aula o attività di tutoraggio nei seguenti ambiti.
Gli anziani avranno l'occasione di seguire corsi in vari ambiti al fine di aumentare la loro creatività, senso artistico e capacità di lavorare in gruppo: da quello della grafica imparando a realizzare disegni, bozzetti, lavori di animazione ed elaborati multimediali; a quello di informatica, mettendosi alla prova sia con programmi di scrittura ed elaborazione dati che imparando a gestire i propri profili social; ai corsi di fotografia di base per stimolare le idee, abituandosi alla lettura ed alla comprensione delle immagini imparando a gestire la fotocamera; per finire a quello di cucina in cui gli anziani potranno scambiarsi opinioni su antiche tradizioni e metodi culinari.

CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

ORTOMANIA

Str.per Contardo 3 (quartiere Paradiso)
72100 Brindisi
Pagina Facebook:**ortomaniaortosociale**

Ortomania è una iniziativa nata come prima sperimentazione in seno alle attività del Centro di Aggregazione Giovanile del quartiere Paradiso grazie alla volontà di tre donne Antonia, Annarita e Giusy, residenti del quartiere che successivamente decidono di realizzare il primo orto urbano della città all'interno di un terreno confiscato alle mafie nel quartiere Paradiso. L'orto è diviso in venticinque piccoli lotti di terreno fruibili dai cittadini, previa richiesta.

Gli anziani potranno prenotare lotti di terreno coltivando un proprio orto in un clima di scambio di competenze, crescita, sperimentazione e confronto. Potranno vivere direttamente la natura oltre ad essere parte attiva del processo di sensibilizzazione della cittadinanza rispetto ai temi ambientali, agricoli e culturali che Ortomania porta avanti. Rappresenta inoltre un'occasione unica di socializzazione non solo tra gli anziani, ma anche con adulti, giovani e bambini della città, essendo un'attività rivolta all'intera cittadinanza.

CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

Ca.Za.
Casa Zamalek
Co-Housing Brindisi

ACQUA2O STAZIONE X

Strada statale 2bis km 4.5
(SS 605 Mesagne - San Vito dei Normanni)
72100 Brindisi
www.stazionex.wixsite.com/home

Acqua2O - STAZIONE X è luogo magico dove si fonde professionalità, la simpatia e la terra. La natura è padrona e gli amici cavalli sono protagonisti, compagni di gioco, di libertà e spensieratezza. La Famiglia Ostuni da anni impegnata in progetti sociali, dona la sua ospitalità e competenza.
Il progetto situato tra la Città di Mesagne e la Città di San Vito dei Normanni, rappresenta per coloro che vorranno cimentarsi in questa avventura, un momento

di unione fra la voglia di sport e quella di entrare in contatto con la natura, rappresentata dal cavallo e dall'ambiente in cui l'animale si muove.
L'attività viene abitualmente svolta in gruppo, sempre accompagnati da esperti del settore, favorendo l'integrazione sociale in un ambiente multigenerazionale, dove si crea particolare coinvolgimento nelle passeggiate a cavallo con nonni e nipoti, accogliendo momenti di libertà espressiva.
Il legame con il territorio è uno dei tratti più importanti del centro equestre, che promuove escursioni e attività di trekking a cavallo, riscoprendo le antiche viabilità di questa parte di Alto Salento fino alla riserva naturale di Torre Guaceto, vivendo una stretta relazione con chi anima il territorio sia a piedi che in bicicletta.

CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

Ca.Za.
Casa Zamalek
Co-Housing Brindisi

COOPERATIVA THALASSIA

Sede operativa:
Centro Visite Torre Guaceto
Via San Domenico
72012 Serranova, Carovigno (BR)
www.cooperativathalassia.com

La Cooperativa Thalassia propone esperienze di incontro autentico con la natura e la cultura dei luoghi, in particolare nascono dal desiderio di conoscere e comprenderne il profilo umano, sociale, culturale e ambientale. Prediligono il cammino lento e la mobilità sostenibile e si concretizzano in percorsi a piedi, in bicicletta e per mare con maschera e pinne, con l'obiettivo di far vivere ai partecipanti esplorazioni e piccoli viaggi di formazione e consapevolezza per imparare a vivere più leggermente sul Pianeta Terra.

Per gli over 65 propone tour ed esperienze nella Riserva Naturale dello Stato e Area Marina protetta di Torre Guaceto. Escursioni guidate a piedi all'interno della Riserva , con itinerari di lunga, media e breve durata; Centro visite Gaw Sit e Orto Botanico, dove tradizione, archeologia e natura si fondono per dare vita ad una passeggiata arricchita da filmati e schermi mutimediali; Snorkeling anche per i meno esperti per osservare i fondali dell'Area Marina Protetta; Bike trekking alla scoperta dei paesaggi del Parco; I Sapori del Parco, un viaggio attraverso il gusto e i sapori della Riserva con degustazioni organizzate a seconda delle necessità dei gruppi. Cooperativa Thalassia propone inoltre attività notturne tra cui: Le Valigie dei Fili Invisibili, una passeggiata tra scienza e poesia di notte nel cuore della Riserva e Al Chiaro di Luna, una passeggiata astronomica in piena notte tra le foglie e il mare.

COME ENTRARE A FAR PARTE DELLA NOSTRA RETE

La guida è in continua evoluzione ed è rivolta a centri di aggregazione sociale, enti, associazioni e aziende private che si occupano di: attività ludico/ricreative (cineforum, tornei di carte, feste danzanti) gite fuori porta, attività sportive, organizzazione di laboratori tematici in materia di cucina, lettura, pittura, giardinaggio ecc. Entra a far parte della nostra rete!

CA.ZA.
CASA ZAMALEK
CO-HOUSING BRINDISI

Via Madonna della Scala n. 58
72100 Brindisi
www.casazamalek.it
info@casazamalek.it