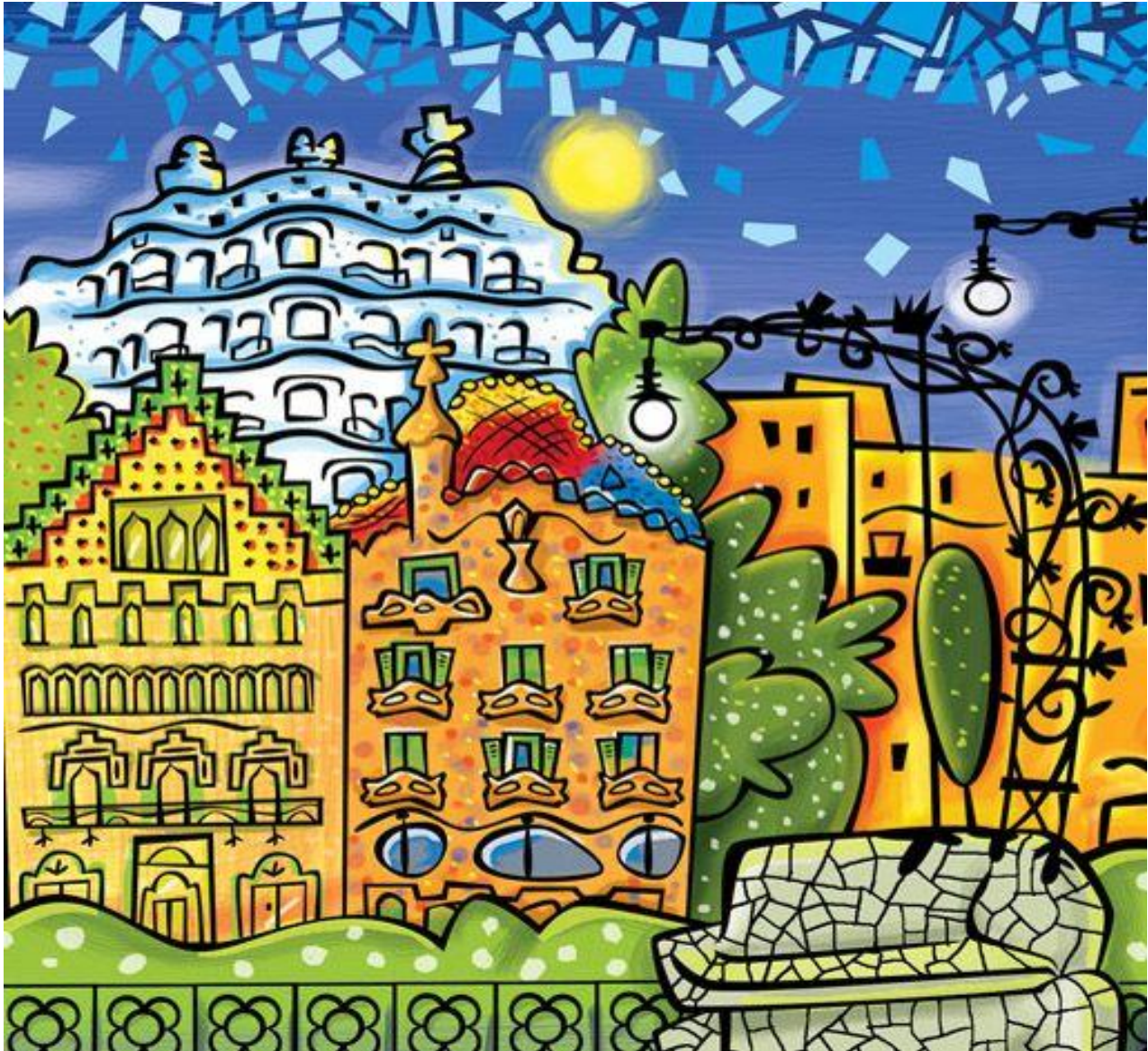


# Carta dei Servizi AVALON



Secondo le PADRONE DI CASA

# **MICRO-RESIDENZIALITA' AVALON**

## **Indice**

<b>CHI SIAMO</b>	<b>pag 3</b>
<b>COS'E' L' AVALON</b>	<b>pag 3</b>
<b>COME E' COMPOSTA</b>	<b>pag 3</b>
<b>DOVE SI TROVA</b>	<b>pag 4</b>
<b>PRINCIPI GUIDA</b>	<b>pag. 4</b>
<b>LE NOSTRE PAROLE AVALON</b>	<b>pag 5</b>
<b>IL PERSONALE</b>	<b>pag. 5</b>
<b>PERCHE' E' BELLO STARE IN AVALON</b>	<b>pag.6</b>
<b>COSA FACCIAMO</b>	<b>pag. 6</b>
<b>FINALITA'</b>	<b>pag 7</b>

### CHI SIAMO

Siamo una Cooperativa di Lodi, molto grande. La Coop si chiama il Mosaico Servizi ed è in Via Agostino da Lodi provincia di Lodi. Noi frequentiamo anche la cooperativa qualcuna va al servizio c.s.e. e una di noi lavora in sede e in altri spazi. La Nostra micro-residenzialità chiamata AVALON è guidata dalla Cooperativa.

### COS'E' L'AVALON

L'Avalon è una micro-residenzialità di sole donne, noi ci abitiamo quasi tutte dal 2004, l'ultima arrivata è stata inserita nel 2018. L'appartamento è vicino allo stadio Fanfulla di Lodi, la Stazione, il cinema Fanfulla vicino al supermercato MD, sulla via parallela c'è anche una bella farmacia dove andiamo a prendere le medicine e alcune volte a misurare la pressione. Da qui possiamo raggiungere il Mosaico anche a piedi.

### COME E' COMPOSTA

La nostra casa ha un bell'ingresso, dove noi abbiamo appeso sulle pareti dei bei cartelloni colorati, una sala con dei fiori e dei quadri e disegni vari, composta da un super divano- letto e tre poltrone. C'è poi una cucina è molto bella tutta bianca e luminosa, un bel terrazzo dove in primavera ed estate ceniamo, ricco di bei fiori da noi piantati e da erbe aromatiche salvia, rosmarino, basilico che utilizziamo insieme all'educatore per cucinare e fare dei bei pranzetti. Qui, in questi mesi, all'aperto si sentono i profumi dei fiori e delle erbe. All'interno della casa c'è un lungo corridoio che porta alle camere, dove dormiamo due a due; le nostre camere sono personalizzate con foto e disegni nostri. In fondo al corridoio c'è un bagno piccolo ma dove ci sta pure la doccia. Abbiamo anche una portineria di ingresso, con una scala che ci aiuta a tenerci in forma, ma tutto sommato poi, si arriva alla nostra porta verde, la porta dell'entrata di casa nostra. Il ballatoio l'abbiamo personalizzato allestito con fiori un tavolino un porta vasi stile provenzale, perché noi siamo un po' chic!





### DOVE SI TROVA

La Micro-residenzialità AVALON, si trova a Lodi (LO) in Via Bergognone n°8

### I PRINCIPI GUIDA

#### AVALON E'

- **Integrazione:** è darci la possibilità di inserirci nel territorio, avere amici volontari attività esterne e buoni rapporti con tutti, è avere buoni rapporti con tutti anche con i vicini
- **Centralità della persona:** noi siamo al centro dei nostri progetti educativi personalizzati, gli educatori ascoltano i nostri bisogni e desideri e ci aiutano a crescere e migliorare e a essere più felici. Sempre con rispetto e accoglienza. E poi noi siamo diverse tutte con desideri singoli; veniamo ascoltate alcune volte sappiamo che non è facile e allora insieme cerchiamo di essere unite. Noi più cresciamo più siamo adulte e responsabili .
- **Solidarietà:** essere solidali per noi vuol dire essere vicini a tutti, pazientare anche sulle esigenze degli altri perché siamo tutte diverse e belle così come siamo. Possiamo sempre migliorare
- **Partecipazione:** noi e le nostre famiglie conoscono il nostro progetto, lo costruiamo insieme, parliamo con loro e ci capiamo alcune volte noi ragazze facciamo la riunione di equipè con gli educatori per scambiarci opinioni e desideri, si fa tutto il possibile per essere una squadra. Il nostro motto è:” squadra che vince non si cambia” tutto è di stimolo per un miglioramento continuo con gli educatori noi e le nostre famiglie.

### LE NOSTRE PAROLE AVALON

- **ENTUSIASMO** perché abbiamo deciso insieme cosa fare, per raggiungere gli obiettivi dei nostri progetti, che abbiamo condiviso insieme agli educatori. Ci stiamo impegnando per diventare sempre più brave. Negli anni abbiamo capito che abbiamo fatto dei passi in avanti
- **SCOPERTA** di nuovi percorsi, nostre capacità, cose diverse per ciascuna di noi e poi capire che ci possiamo aiutare a vicenda.
- **CORAGGIO** perché abbiamo deciso di staccarci dalle nostre famiglie e di venire ad abitare con altre signore, siamo amiche adesso!!!! Siamo state coraggiose e abbiamo deciso di “diventare grandi”.
- **L'UNIONE FA' LA FORZA:** perché negli anni abbiamo scoperto che insieme possiamo crescere, aiutarci a vicenda e sconfiggere le paure
- **DETERMINAZIONE** sapete che siamo forti? Che non abbiamo mai mollato anche se ci sono state delle difficoltà, ogni tanto, nel raggiunge quello che insieme abbiamo deciso di fare, per diventare più autonome. In tutti questi anni abbiamo raggiunto dei bei traguardi....che saremo felici di condividere con altre persone.
- **CONDIVISIONE** insieme tutto è superabile, tutto sembra meno difficile. Parlando tra noi e con gli educatori abbiamo imparato a superare le nostre paure anche quelle più grandi per ciascuno di Noi ... eppure ce l'abbiamo fatta e siamo felici per questo.
- **ASCOLTO** è la cosa più importante se vogliamo stare bene insieme “spalla contro spalla” per sostenerci a vicenda, ogni tanto litigare ma poi fare pace e poi parlare tra di noi e con gli educatori e quindi ascoltarci tutte quante

### **IL PERSONALE**

All'inizio quando siamo arrivate c'era una badante che rimaneva con noi anche la notte, tranne nel week-end. Le educatrici di giorno quando era necessario per imparare e poi nel pomeriggio per insegnarci le autonomie. I giorno ci aiutavano a raggiungere gli obiettivi quali:

- stare insieme senza litigare
- imparare e fare le faccende domestiche da sole
- fare colazione col micro-onde da sole
- imparare la strada per andare al Mosaico e al lavoro da sole
- imparare a fare la spesa in autonomia
- andare in farmacia a farci misurare la pressione
- andare dal medico a portare le ricette
- andare in biblioteca da sole leggere e scegliere i libri che ci piacciono di più
- andare in centro lodi in autonomia per poi incontrare l'educatore e fare attività

e tanto altro. Ci è voluto molto impegno e ci siamo riuscite, ognuno come può, grazie ai consigli degli educatori. Ogni tanto, ne combiniamo una da non fare, ma poi con le educatrici ci ragioniamo e confrontiamo tutte insieme per vedere cosa è che non è andato per il verso giusto. Adesso sappiamo che ci sono tante cose da imparare ancora ma non ci scoraggiamo.

La badante c'è stata per tanti anni poi piano piano abbiamo raggiunto l'obiettivo tanto sospirato, di essere più AUTONOME più GRANDI. La badante ora non c'è più da anni e noi adesso dormiamo da sole e ci prepariamo la colazione col micro-onde, stiamo delle ore pomeridiane da sole e le educatrici ci aiutano da sole ad imparare cose nuove e a non scordarci quelle che abbiamo imparato fin ora

### **PERCHE' E' BELLO STARE IN AVALON**

Perché si vive in semi autonomia, perché siamo amiche, perché ci aiutiamo a vicenda, ci vogliamo bene anche se qualche volta litighiamo, siamo pazienti, ci confrontiamo con le educatrici, i familiari, perché ci impegniamo a migliorare, abbiamo fiducia tra di noi e ci aiutiamo a vicenda, c'è rispetto e condivisione, se c'è qualcosa che non va ne parliamo tra di noi con l'aiuto delle educatrici, non siamo pettegole e cerchiamo di essere gentili e di non dire parolacce, e perché le educatrici ci hanno sempre consigliato di avere un comportamento positivo verso la vita. Abbiamo lavorato molto su questo e anche se siamo persone con disabilità sappiamo cosa vuol dire scegliere di essere Felici. (per quello che riusciamo e ci è possibile). Noi ogni tanto abbiamo paura delle cose nuove e abbiamo un po' lo sconforto ma insieme siamo una GRANDE FORZA. Tutti hanno qualche paura e sconforto e noi come voi lo stesso.

### **COSA FACCIAMO IN AVALON ?**

1. Le faccende domestiche, il riordino degli armadi perché ci teniamo che la nostra casa sia pulita ed accogliente, pulizia delle scale e atrio.
2. La spesa siamo in grado di riconoscere i prodotti e abbiamo attenzione al non spreco.
3. Attività sulle emozioni così impariamo a dare un nome alle nostre emozioni ed esprimerle
4. Educazione stradale per essere attente sugli spostamenti per andare al C.S.E al lavoro e nelle attività di tempo libero. Siamo capaci anche fare la colazione col micro-onde, sistemare i letti, mettere gli indumenti in lavatrice e stirare, con la supervisione dell'educatore. E poi la cosa importante è che dormiamo da sole.
5. - Sicurezza domestica per saper utilizzare i detersivi e gli elettrodomestici facendo attenzione ai rischi. Inoltre saper utilizzare il telefono per le emergenze
6. Cucina creativa inventare nuove ricette
7. Cura del sé: sappiamo come lavarci da sole e ogni tanto ci concediamo maschere per il viso pedicure e manicure per essere sempre al top.
8. Danza creativa danziamo con musiche particolari e ci sentiamo libere di creare col corpo e il movimento
9. Ginnastica dolce: impariamo ad essere più coordinate e a percepire il nostro corpo.
10. Rilassamento: ci serve per calmarci e andare d'accordo tra di noi.
11. Gite: questa attività di carattere ricreativo e culturale a noi piace moltissimo
12. Lavori creativi: creiamo oggetti con materiali di recupero così diventiamo più creative e poi i lavoretti li regaliamo a parenti e amici
13. Come ti vesti oggi?: così sappiamo abbinare i vestiti e metterci gli indumenti adeguati alla stagione

14. Curiamo l'ambiente: per imparare la raccolta differenziata e come il nostro ambiente va rispettato, perché a noi piace la natura.
15. Il cerchio delle donne: parliamo di tante cose e di tanti argomenti tutti al femminile e ci confrontiamo tra noi su alcuni atteggiamenti che abbiamo.
16. Le parole che sorridono per avere sempre un modo positivo per vivere la giornata
17. L'orto dei miracoli: è sul balcone qualche vaso qua e là per coltivare pomodorini e erbe officinali e anche qualche fiore per abbellire il terrazzo.
18. C'è posta per te: per dirci quelle parole che non riusciamo ad esprimere a parole
19. Il vaso di pandora nel quale abbiamo messo dei bigliettini con dentro i nostri desideri che piano piano si avvereranno
20. La Scatola magica con dentro le nostre parole positive inventate da noi. Ogni mattina a caso ne scegliamo una e tutto è più bello.
21. Canta giro Avalon: con i nostri parenti abbiamo cercate belle canzoni che poi balliamo canzoni che loro ci dedicano e alcune che dedichiamo a loro.
22. Yoga della risata: ci aiuta a stare più serene e a ridere tra noi... è bello essere felici!!!!
23. Attività di lettura ascolto: ci aiuta a ricordare e a non dimenticare così ci concentriamo meglio.
24. Cineforum decidiamo quale film vedere e poi ne parliamo insieme sul significato e senso del film
25. Inglese o spagnolo così sappiamo altre lingue, non sappiamo tutte le parole ma almeno alcune le abbiamo imparate

**E allora dai, noi tutte ti aspettiamo e faremo insieme una bella avventura quella della autonomia e autodeterminazione.**

**Noi ci siamo riuscite e sarà così anche per te**

C'è una verità elementare, la cui ignoranza uccide innumerevoli idee e splendidi piani : nel momento in cui uno si impegna a fondo, anche la provvidenza allora si muove. Infinite cose accadono per aiutarlo, cose che altrimenti mai sarebbero avvenute.....

Qualunque cosa tu possa fare , o sognare di poter fare, incominciala.

L'audacia ha in sé genio, potere e magia.

Incomincia adesso.

*(Johann Wolfgang von Goethe)*

**Le signore dell'Avalon**