

Elini

EDUCAZIONE AL BENESSERE E BUONE PRATICHE DI COMUNITÀ



“I bambini sono il nostro investimento più prezioso per il futuro. Dobbiamo coltivare le loro menti e i loro cuori con cura”

Gianni Rodari

SOMMARIO

3	Prefazione
5	La forza della comunità
7	Il progetto Elini: Educazione al bene e buone pratiche di comunità
11	Laboratori
16	Elini, vocazioni e sviluppo locale
19	Ospitalità e Vision 2030

Benvenuti a Elini,

È con vivo piacere che presentiamo questo volume, testimonianza del percorso di crescita e benessere intrapreso dalla Comunità di Elini.

Il nostro Paese, incastonato tra mare e montagna, con la sua storia millenaria, le sue ricche tradizioni e i paesaggi di ineguagliabile bellezza, è il protagonista attivo di un progetto ambizioso che coniuga educazione, cultura e innovazione sociale.

Il progetto “Elini: educazione al benessere e buone pratiche di Comunità” nasce dalla profonda convinzione che una Comunità solida si costruisca insieme, valorizzando il capitale umano: le relazioni, le emozioni e le competenze di ogni cittadino, a partire dai più piccoli. Attraverso laboratori pratici, attività educative e momenti ludici, i bambini imparano a riconoscere e gestire le proprie emozioni, sviluppano il rispetto per l'ambiente, comprendono l'importanza di una corretta alimentazione e riscoprono il valore identitario delle tradizioni locali.

Grazie all'applicazione della metodologia Community Force® e alla regola delle quattro C – Conoscenza, Comprensione, Condivisione e Consapevolezza – l'intera Comunità è incoraggiata a partecipare attivamente, a prendersi cura del benessere individuale e collettivo, e a edificare congiuntamente un futuro sostenibile.

Elini non è solo un piccolo centro dell'Ogliestra all'interno di una delle pochissime rinomate Blue Zone del mondo, è un luogo in cui l'autenticità delle relazioni e l'alta qualità della vita rappresentano una ricchezza inestimabile. Qui, passato e presente dialogano: le tradizioni culinarie, la storia, la natura e il paesaggio si trasformano in strumenti di crescita formativa per le nuove generazioni. Allo stesso tempo, la Comunità guarda al futuro con

lungimiranza e responsabilità, proponendo esperienze e percorsi sostenibili e autentici per i nostri visitatori.

Questo libro non è solo un resoconto: è il racconto vivo di una Comunità che sa prendersi cura dei suoi membri, partecipare attivamente al proprio sviluppo e investire con fiducia nelle generazioni future. È la prova tangibile che, anche in un piccolo paese, l'impegno sinergico di tutti può edificare un avvenire sereno, sostenibile e pienamente condiviso.

Con orgoglio e profonda gratitudine a nome di tutta l'amministrazione comunale, ribadiamo il nostro impegno e l'adozione di strumenti efficaci per gestire la complessità dei progetti in campo, al fine di costruire insieme una condivisa Idea di Futuro.

*Vitale Pili
Sindaco di Elini*

LA FORZA DELLA COMUNITÀ

La Comunità di Elini ha definito progetti generati da una metodologia specifica che aiuta le persone a sviluppare competenze fondamentali per comprendere e adottare strumenti di crescita personale e di gruppo.

La metodologia denominata Community Force® permette di:

- Leggere il presente alla luce del passato;
- Identificare i megatrend e le azioni attuali che influenzano i futuri possibili;
- Distinguere ciò che va preservato e potenziato da ciò che deve essere innovato;
- Costruire una visione condivisa e sostenibile del Futuro.

Il Futuro della Comunità dipende dalle scelte e dai comportamenti che, come individui e come gruppo, si decide di adottare.

Sviluppo sostenibile e innovazione sociale: pilastri del cambiamento

Il concetto di autopoiesi, introdotto nel 1980 da Humberto Maturana e Francisco Varela, descrive un sistema capace di rigenerarsi e sostenersi autonomamente. Questo principio ispira la nostra visione: una Comunità consapevole, capace di evolversi e adattarsi, è la chiave per un benessere duraturo.

Obiettivo: qualità della vita e benessere condiviso

Costruire insieme un ecosistema consapevole significa promuovere una Comunità capace di auto-organizzarsi, rigenerarsi e crescere. È questa la direzione verso cui vogliamo andare: un Futuro costruito con responsabilità, visione e partecipazione.





IL PROGETTO ELINI: EDUCAZIONE AL BENESSERE E BUONE PRATICHE DI COMUNITÀ

Il progetto “Elini: educazione al benessere e buone pratiche di Comunità” contribuisce a definire nuovi e moderni percorsi di stimolo e accompagnamento alla crescita dei bambini in età scolare (6-11 anni), al fine di colmare alcuni “vuoti” relazionali e alcune “criticità” sociali che caratterizzano la vita di Comunità nei Paesi e aree extraurbane.

I contesti “moderni” di relazione sociale, i megatrend (denatalità, spopolamento, invecchiamento, carenza di servizi e prospettive) stanno influenzando negativamente le prospettive di vivibilità dei piccoli Paesi. La capacità di individuare nuovi modelli e nuove soluzioni è oggi parziale, concentrata su logiche “amministrative” di accorpamento e ridimensionamento dei comprensori scolastici, piuttosto che di innovazione sociale e di relazione formativa. È quindi necessario lavorare su percorsi di innovazione sociale e dei processi capaci di “difendere” la crescita dei bambini e di “prevenire” criticità e problemi che affliggono la genitorialità.

I Paesi impegnati in questa strategia di ricerca e sviluppo di nuovi modelli e nuove pratiche di relazione, possono qualificare se stessi in una logica di maggiore vivibilità e di forte sensibilità verso la tutela demografica, attraverso servizi e attenzioni verso la crescita armonica dei bambini e il sostegno ai progetti di vita e residenza degli adulti.

“Educare la mente senza educare il cuore non è affatto un’educazione.” (Aristotele)

Attraverso attività informali appositamente progettate ed eseguite, protocolli educativi all’avanguardia, attività a contatto con il sistema naturale, con il contesto intergenerazionale, con il sistema valoriale di Comunità, si può costruire un percorso specifico di educazione

all'affettività delle giovani generazioni che saranno, domani, adulti consapevoli e radicati nel contesto glocal nel quale sono cresciuti. Il progetto "Elini: educazione al benessere e buone pratiche di Comunità" ha generato consapevolezza in relazione con l'ambiente e con l'alimentazione sostenibile. In questo quadro di gioco e azione-insegnamento, si può tutelare e accompagnare la crescita dei bambini, aiutando i genitori a superare i problemi della crescita che, sempre più spesso, nell'era moderna e nelle grandi città, è composta da nuclei familiari con un solo figlio e una serie di problemi di sostenibilità sociale ed economica tipica delle Città.

Elini si qualifica come Comunità attenta ad accompagnare lo sviluppo sostenibile delle nuove generazioni. I laboratori sono volti a sviluppare l'intelligenza emotiva dei bambini, a partire dalla consapevolezza delle proprie sensazioni, delle proprie emozioni e dei propri sentimenti. Il fenomeno che si intende affrontare ha una portata globale: non è infatti un caso che tutti i 194 Stati membri dell'OMS abbiano sottoscritto il Piano d'azione globale per la salute mentale 2013-2030, che li impegna a raggiungere obiettivi che vanno nella direzione di potenziare il benessere psicologico delle rispettive popolazioni.

Gli obiettivi assunti con il progetto sono in linea con quelli sottoscritti dal Patto delle Nazioni: far sì che la leadership e una governance locale si focalizzino su attività a sostegno della salute mentale, implementando politiche di assistenza a livello di Comunità, generando forte sensibilizzazione sociale e prevenzione. La diffusione e la comunicazione di tali azioni aiuterà la generazione di percorsi di crescita consapevole, serena e impegnata, radicata su sistemi valoriali e di relazione. Tutto ciò è quanto previene il disagio, l'isolamento, la sudditanza, la rassegnazione e previene lo stigma della salute mentale che si manifesta con diversi livelli e forme nell'età adulta.

Un impegno politico di visione e valore deve dare un indirizzo preciso per il prossimo futuro. Il progetto esorta ad aumentare gli investimenti nei confronti della prevenzione verso il buon vivere e verso la ricerca della salute psicofisica, anche garantendo iniziative di sensibilizzazione.



Elini

EDUCAZIONE AL BENESSERE E BUONE PRATICHE DI COMUNITÀ



Nei mesi di Settembre e Ottobre, Elini diventa il luogo dove i bambini della Scuola Primaria possono crescere divertendosi.

Un percorso che unisce gioco, creatività e comunità,
PER SVILUPPARE BENESSERE, INTELLIGENZA EMOTIVA E
SENSIBILITÀ VERSO LA NATURA E LE TRADIZIONI.



I laboratori:

IL CIRCO DELLE EMOZIONI

Le emozioni: riconoscerle, esprimerle e metterle in scena.

CUCINA TIPICA

Scoprire la tradizione preparando
"s'anguli 'e cibudda"

EDUCAZIONE AMBIENTALE

Prendersi cura del proprio paese
costruendo insieme messaggi di rispetto







LABORATORI

I laboratori sono stati svolti dalla Cooperativa Sociale Geriatrica Serena che progetta, eroga e gestisce servizi nell'ambito del Settore Sanitario, Socio-Sanitario e Socio-assistenziale. I suoi servizi, fondati su un approccio multidisciplinare, sono presenti nel Territorio Regionale, in particolare nella provincia Ogliastro e sono tesi alla promozione ed al sostegno del benessere della persona, cercando di dare una risposta ai bisogni complessi, con progettazione di interventi di prevenzione e contenimento. All'interno di queste prestazioni, la Cooperativa si occupa del coordinamento di diversi servizi educativi visti come occasione di promozione e diffusione di una cultura dell'infanzia, nell'ambito della quale i più piccoli possano esprimersi e comunicare, mettendo bambini e ragazzi all'interno di un processo di apprendimento, esponendoli ad esperienze fondanti per la costruzione della loro identità.

I laboratori si sono incentrati sull'educazione alle emozioni, all'ambiente e all'alimentazione.

LABORATORIO EDUCAZIONE AMBIENTALE

Nel laboratorio di "Educazione ambientale" i bambini imparano il rispetto del proprio contesto, la tutela del proprio luogo di appartenenza ma soprattutto la bellezza di vivere il proprio paese con responsabilità coinvolgendo figure di pubblica utilità quali il Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco che illustreranno come azioni le azioni responsabili possono permettere la prevenzione degli incendi.

Gli obiettivi principali sono:

- Sensibilizzazione sui temi del benessere personale e collettivo nel rispetto dell'ambiente;
- Condividere le modalità di un corretto stile di vita;
- Educare al rispetto del bene collettivo.





LABORATORIO IL CIRCO DELLE EMOZIONI

Il laboratorio sulle emozioni prende spunto dal libro “Il circo delle emozioni”: il bambino si cimenta in esperienze teatrali alle prese con uno specifico connotato emotivo. Le evidenze scientifiche recenti, ma anche le notizie di cronaca quotidiana ci dicono che non solo gli adolescenti, ma anche i bambini, hanno difficoltà ad entrare in contatto con le proprie emozioni, riconoscerle e sapere quindi agire di conseguenza nella loro gestione.

Il lavoro del laboratorio ha infatti lo scopo di far conoscere le emozioni ai bambini, dar loro un nome, sapere entrare in confidenza con loro in modo da avere gli strumenti giusti per poter affrontare anche quelle negative. Mettere in scena uno spettacolo a riguardo è il modo migliore di normalizzare ai loro occhi qualsiasi stato emotivo, anche quello più negativo. Le attività sono state guidate dall'esperta di teatro emotivo Maryna Korshun, i bambini hanno sperimentato in attività laboratoriali, motorie, teatrali, inserendo al loro interno una piccola parentesi psicoeducativa a riguardo.

Gli obiettivi stabiliti sono:

- Riconoscere, esprimere e gestire le emozioni;
- Favorire empatia, ascolto e collaborazione;
- Sviluppare competenze espressive (corporee, vocali, artistiche);
- Creare uno spettacolo finale corale.



LABORATORIO DI CUCINA ANTICA

Il laboratorio di cucina antica è stato svolto nel centro preparazione pasti del Comune di Elini, dove i bambini hanno preparato de “s’anguli ‘e cibudda” e del “Pistoccu”, prodotti della tradizione culinaria del paese. L'attività pratica sottolinea l'importanza di alcuni prodotti anche a livello nutritivo.

Gli obiettivi stabiliti sono:

- Riflessione sulla buona alimentazione nella produzione manuale dei prodotti utilizzati;
- Conoscenza dei prodotti culinari della nostra tradizione.





RISULTATI DEI LABORATORI

- Acquisizione delle opportune competenze per la condivisione di un obiettivo comune di interesse non solo personale ma collettivo;
- Saper utilizzare e accettare il lato emotivo personale mettendo in pratica ciò che è stato sperimentato in un contesto protetto;
- Acquisizione di competenze di base sul frangente emotivo, ambientale e alimentare come presupposto necessario per una crescita adeguata all'interno di un contesto di Comunità.



ELINI, VOCAZIONI E SVILUPPO LOCALE

In un angolo di paradiso tra mare e montagna, sorge Elini, dove ci si può svegliare ogni mattina con il profumo della macchia mediterranea e di avere, a portata di mano, sia le spiagge cristalline dell'Ogliastra che i sentieri rocciosi del Gennargentu. Elini è un'oasi di pace a 500 metri d'altezza, protetta da montagne imponenti e baciata da sorgenti che rendono la terra incredibilmente fertile.

Qui si può passeggiare tra peculiarità di grande pregio come i due alberi monumentali che si trovano per paese, tra cui il *Eucalyptus globulus* Labill.

I frutti degli ulivi secolari e dei vigneti rigogliosi che dipingono un paesaggio bucolico.

Elini è un piccolo paese dell'Ogliastra (subregione), situato nella zona centro-orientale della Sardegna.

L'Ogliastra, subregione sarda che comprende anche il paese di Elini è considerata una delle cinque Blue Zone del mondo, dove risiedono numerosi centenari che conservano, nonostante l'età, una vita caratterizzata da un benessere sia ambientale, sia sociale che culturale.

Il Paese conserva ancora peculiari ricette come s'anguli 'e cibudda" e piatti tipici della tradizione, che vengono tramandate di generazione in generazione.

Il modo più magico per arrivare a Elini è a bordo del vecchio Trenino Verde piccola stazione costruita a fine 800 con la linea che collega Mandas con Arbatax (159 km), un'esperienza che da sola vale il viaggio. Mentre il treno si fa strada tra paesaggi incantati e "tacchi" calcarei, sembra di viaggiare indietro nel tempo.

Tra le viuzze del centro storico si può scoprire la storia di questo borgo: visita l'antica parrocchiale di San Gavino e il Parco Carmine. Qui si trovano i resti di antichi nuraghi e, immerso nel verde, l'affascinante santuario della Madonna del Carmelo. Il Parco è ricco

di sorgenti d'acqua e una fitta vegetazione di lecci. Il Parco costituisce, già allo stato attuale un luogo identitario per la Comunità locale per la Festa della Beata Vergine del Carmine dove ogni anno nella domenica più vicina al 16 luglio si tengono i festeggiamenti dei devoti. Per tale occasione dal paese parte la processione verso la chiesa dove la Madonna viene portata in spalla dai giovani e seguita da dalla statua di San Mauro accompagnata dal tradizionale rosario in sardo.

Il Centro Storico è ben conservato grazie anche a un costante intervento del Comune, che tutela la cultura del luogo, salva il Paese dal degrado e preserva quel patrimonio immobiliare di grande valore storico e sociale.

È una delle destinazioni per attività outdoor più spettacolari della Sardegna, perfetta per il trekking e le escursioni in mountain bike. Il comune di Elini arriva poco più di 900 m slmm dove domina il leccio, insieme a roverelle e querce.

Ci sono alti alberi di agrifoglio che crescono sul fianco della collina e la macchia mediterranea caratterizzata da corbezzoli, ginepri, lenticchie, con profumi di elicriso, rosmarino e arbusti.

La fauna locale è caratterizzata dal muflone, l'aquila reale, il geotritone del Supramonte e il geotritone imperiale che sono solo alcune delle numerose specie locali.



OSPITALITÀ E VISION 2030

È moderna e contemporanea l'offerta di soggiorno integrato al movimento lento ed al benessere personale ed ambientale che si trova ad Elini. I viaggiatori che decidono di fermarsi nel Paese, si relazionano con la Comunità e l'ambiente, con un incidere lento di movimento e sosta nei percorsi e sentieri realizzati in questo sistema tracciato "con petali di margherita". I sentieri seguono idealmente e fisicamente percorsi di moto secolare e perpetuo, che hanno portato la Comunità Locale dal Paese alla compagna e ritorno.

Da Elini i viaggiatori hanno la possibilità di realizzare un soggiorno qualificato e di esperienze, che si svolgono nei percorsi e sentieri dei centenari, in un moderno e contemporaneo viaggio lento nei luoghi di vita dove si susseguono le generazioni.

La "modernità" dell'offerta di soggiorno e movimento consiste proprio nella integrazione naturale tra Paese e contesto ambientale, per secoli percorsi dalla Comunità Locale nell'incidere lento tra luoghi del lavoro (frutteti e orti, bosco e pascolo) e Paese. Oggi l'offerta è arricchita da un sistema di inclusione, generato prima di tutto dalla stessa Comunità con l'informazione e la partecipazione quotidiana.

La contemporaneità è data dal Paese e dall'intera Comunità Locale alla vita quotidiana, ricca di socialità e impegnata in quel grande moto di "transizione" verso progetti "sostenibili" socialmente ed economicamente. Un modello abitativo ed un nuovo sistema di relazione tra residente e ospite è possibile in un quadro moderno e contemporaneo di relazione sostenibile.

CREDITS

Progetto sostenuto da
Fondazione di Sardegna e Comune di Elini

Idea progettuale realizzata da
Badde Salighes 1879. Borgo Autentico di Sardegna e Riabitare la Sardegna.

Laboratori realizzati da
Cooperativa Sociale Geriatrica Serena

Grafica a cura di
Edge Studio

Video promozionale a cura di
Ju Film

