



# Scenari di workshop per impegnarsi socialmente Anziani



4TEAM 4  
excellence



Instytut Badań i  
Innowacji w Edukacji

deses 3

voluntariat  
pentru viață

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## INDICE DEI CONTENUTI

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. L'accessibilità mobile .....</b>          | <b>3</b>  |
| Allegato. Teoria proposta.....                  | 4         |
| <b>2. Il mondo delle app .....</b>              | <b>6</b>  |
| Allegato. Teoria proposta.....                  | 7         |
| <b>3. Mantenere la mente allenata .....</b>     | <b>8</b>  |
| Allegato. Teoria proposta.....                  | 10        |
| <b>4. Comprendere i farmaci .....</b>           | <b>11</b> |
| Allegato. Teoria proposta.....                  | 13        |
| <b>5. Argomenti fallaci .....</b>               | <b>14</b> |
| Allegato. Teoria proposta.....                  | 16        |
| <b>6. Caffè del mondo .....</b>                 | <b>17</b> |
| Allegato. Teoria proposta.....                  | 18        |
| <b>7. Anziani socialmente impegnati .....</b>   | <b>20</b> |
| Allegato. Teoria proposta.....                  | 21        |
| <b>8. Anziani che usano la tecnologia .....</b> | <b>22</b> |
| Allegato. Teoria proposta.....                  | 24        |
| <b>9. Incontro.....</b>                         | <b>25</b> |
| Allegato. Teoria proposta.....                  | 26        |
| <b>10. Biblioteca vivente .....</b>             | <b>27</b> |
| Allegato. Teoria proposta.....                  | 27        |

## 1. L'ACCESSIBILITÀ MOBILE

**Scopo** *Aumentare la consapevolezza delle difficoltà che gli anziani incontrano nell'uso del telefono cellulare.*

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Tempo</b>                 | 1 h - 1 h 30 min   |
| <b>Gruppo target</b>         | Educatori per adulti<br>Caregiver<br>Educatori sociali, ecc.   |
| <b>Obiettivi</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Capire le ragioni per cui gli anziani evitano di usare i telefoni cellulari</li><li>- Fornire conoscenze e strumenti agli educatori per insegnare agli anziani come usare i telefoni cellulari.</li><li>- Sviluppare l'empatia degli educatori sui problemi che gli anziani devono affrontare quando cercano di usare un telefono cellulare.</li></ul>   |
| <b>I materiali</b>           | Diversi tipi di telefoni cellulari (smartphone, tastiera qwerty, tastiera normale, ecc.)<br>Occhiali di simulazione per ipovedenti<br>Guanti da giardinaggio<br>Pesi da polso<br>Rubinetti auricolari  |
| <b>Fasi di facilitazione</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e chiedete loro di fare un brainstorming sui motivi per cui è più difficile per gli anziani usare il telefono cellulare (10-15 minuti).</li><li>2. Poi, nel grande gruppo, dovranno presentare le ragioni che hanno trovato. Il facilitatore può aggiungere alcune delle ragioni della teoria proposta in allegato (5-10 minuti).</li><li>3. Le coppie faranno una simulazione in cui, a turno, uno assumerà il ruolo di un anziano e l'altro sarà quello che cerca di aiutare e insegnare a usare meglio il telefono. La persona che assume il ruolo dell'anziano dovrà utilizzare occhiali da ipovisione, guanti da giardinaggio, pesi da polso e tappi per le orecchie, in modo da simulare i problemi visivi, uditivi e sensoriali che gli anziani possono avere. Durante la simulazione, l'anziano dovrà svolgere semplici compiti legati all'uso del telefono cellulare, come: accendere/spegnere, fare/rispondere a una chiamata, inviare un messaggio, scattare una foto, alzare il volume, aumentare la luminosità, aumentare il carattere, ecc.</li><li>4. Dopo aver interpretato entrambi i ruoli, i partecipanti condivideranno le loro esperienze e sensazioni e concluderanno sulle difficoltà che gli anziani incontrano quando cercano di usare il telefono cellulare. (10-15 min)</li><li>5. Per concludere la sessione, il facilitatore può proiettare uno o entrambi i video proposti nei riferimenti. (3-5 min)</li></ol> |
| <b>Metodi</b>                | Brainstorming<br>Presentazioni<br>Gioco di simulazione<br>Gioco di ruolo<br>Debriefing   |

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Valutazione</b> | <p><b>Durante la valutazione, i partecipanti saranno divisi in 4 gruppi e dovranno proporre soluzioni ai seguenti problemi:</b></p> <p>Problema: gli anziani possono pensare di non aver bisogno di un telefono cellulare per comunicare con le persone.</p> <p>Problema: il telefono cellulare diventa una fonte fastidiosa di chiamate rapinate, truffe e telemarketing. Gli anziani possono spegnere il telefono per evitarlo.</p> <p>Problema: l'anziano può essere sopraffatto da tutte le applicazioni e le icone presenti sullo schermo del telefono. Può anche ritenere che il possesso di un telefono sia troppo complesso e quindi si rifiuta di utilizzarlo.</p> <p>Problema: gli schermi piccoli e le tastiere minuscole sono difficili da usare per gli anziani con problemi di vista e di destrezza. Anche la perdita dell'udito può rendere difficile la comprensione di ciò che viene detto al telefono.</p> |
| <b>Riferimenti</b> | <p>Come semplificare lo smartphone per gli anziani<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ISFwOanG9WQ">https://www.youtube.com/watch?v=ISFwOanG9WQ</a></p> <p>Come configurare uno smartphone per anziani<br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eKipORlqv0U">https://www.youtube.com/watch?v=eKipORlqv0U</a></p>  |

## ALLEGATO. TEORIA PROPOSTA

Gli anziani usano spesso gli smartphone, ma devono affrontare molti problemi. La comprensione di questi problemi può aiutare a insegnare agli anziani a usare la tecnologia. Gli sviluppatori di app possono prendere in considerazione i seguenti punti quando sviluppano applicazioni per renderle facili da usare anche per gli utenti anziani.

Ecco **7 problemi** che gli anziani devono affrontare quando usano gli smartphone.

### 1. Non possono battere correttamente

Innanzitutto, hanno un problema di maschiatura. La maschiatura è un'operazione di base per la maggior parte delle applicazioni, ma quando si cerca di maschiarla si verificano i seguenti problemi.

Spingono con le unghie

Spingere con troppa forza o l'area del dito che tocca lo schermo è troppo grande

Non possono premere dove hanno puntato

Il dito scivola dopo aver toccato lo schermo

Toccano lo schermo per molto tempo

Di conseguenza, hanno problemi a navigare sugli schermi degli smartphone. Le operazioni diverse dal tocco, come il movimento, potrebbero risultare più difficili.

Inoltre, per quanto riguarda l'autenticazione tramite impronte digitali, potrebbe essere meglio un PIN digitato a mano se le persone hanno difficoltà a registrare le proprie impronte.

### 2. Gli anziani non riescono a individuare i pulsanti sugli schermi degli smartphone

Le app per smartphone di oggi hanno un design molto piatto. È quindi difficile capire dove si può premere o cosa succede dopo aver premuto.

Anche se si esprime un pulsante con un'icona, potrebbe essere necessario considerare come funziona insieme all'icona. Ad esempio, "< Indietro".

Inoltre, gli anziani potrebbero non avere familiarità con parole come "modifica", "registrazione", ecc. Una formulazione come "scrivere il testo" potrebbe essere migliore di "modificare".

### **3. Le transizioni dello schermo possono confonderli**

Anche se imparano a usare i telefoni. Potrebbero confondersi se le transizioni sono diverse dal solito. In questi casi non sapranno cosa fare.

Consideriamo questo esempio:

L'applicazione si avvia normalmente ed è pronta all'uso. Tuttavia, a volte la sessione viene scollegata e appare la schermata di login.

Il primo lancio mostrerà l'esercitazione, ma non apparirà al lancio successivo.

### **4. Le pubblicità sugli smartphone possono confondere gli anziani**

Quando appare una pubblicità interstiziale ecc:

- È diverso da una normale transizione dello schermo
- È uno schermo che non hanno mai visto
- Così si confondono.

Inoltre, potrebbero pensare che i banner pubblicitari che appaiono nel footer e in altri punti siano parte dell'applicazione.

### **5. Anche le notifiche possono confondere**

La notifica dell'applicazione viene visualizzata nella parte superiore dello schermo. Ma scompare dopo che l'utente ha controllato il testo. Quindi potrebbero non sapere come ricontrollare.

Se toccano la notifica, si ritrovano in un'altra app. In questo caso rimarranno perplessi perché corrisponde al problema precedente, dato che la transizione dello schermo è diversa.

### **6. Non ricordano le informazioni di accesso**

Non ricordano le informazioni di login e l'account che utilizzano per ogni servizio, ad esempio

- ID conto
- Account Google
- Account Facebook
- Maniglie di Twitter, ecc.
- Questo causa loro problemi quando si collegano, ecc.

### **7. È difficile ricordare parole e concetti**

Potrebbero non ricordare i concetti anche se sono stati insegnati molte volte a causa della debolezza della memoria.

#### **Extra**

Sono aperte troppe schede del browser

A volte si finisce per aprire molte schede nel browser fino al punto in cui si blocca o non è più possibile aprire altre schede.

Potrebbero non conoscere il concetto di schede/finestre. Né possono sapere come chiudere le finestre. Questo accade meno spesso se i siti web hanno un design semplice.

#### **Conclusione**

Questi sono alcuni dei problemi che gli anziani devono affrontare durante l'utilizzo degli smartphone. Gli sviluppatori di applicazioni possono tenerli in considerazione quando realizzano applicazioni destinate a un pubblico anziano. Anche le persone che si occupano di istruzione possono trovarlo utile.

## 2. IL MONDO DELLE APP

*Scopo* Aumentare la consapevolezza delle difficoltà che gli anziani incontrano nella comprensione e nell'utilizzo delle applicazioni.

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <i>Tempo</i>                 | 1h 30 min - 2 h   |
| <i>Gruppo target</i>         | Educatori per adulti<br>Caregiver<br>Educatori sociali, ecc.  |
| <i>Obiettivi</i>             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Capire le ragioni per cui gli anziani evitano di usare le APP dei telefoni cellulari</li><li>- Fornire conoscenze e strumenti agli educatori per insegnare agli anziani come utilizzare le APP.</li><li>- Sviluppare l'empatia degli educatori sui problemi che gli anziani devono affrontare quando cercano di utilizzare le APP.</li></ul>  |
| <i>I materiali</i>           | Smartphone<br>Videoproiettore   |
| <i>Fasi di facilitazione</i> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e chiedete loro di fare un brainstorming su come le APP possono aiutare gli anziani nella loro vita quotidiana (10-15 minuti).</li><li>2. Poi, nel grande gruppo, dovranno presentare le loro idee (ad esempio, migliorare la vita sociale, la salute, il bilancio, l'intrattenimento, ecc.) Il facilitatore può aggiungere altre idee dai 2 link<sup>nd</sup> dalle referenze (5-10 min.)</li><li>3. Poi, negli stessi gruppi, dovranno trovare le migliori APP per ogni esigenza e preparare una breve presentazione (PowerPoint, Canva ecc.) sui benefici e le funzioni di ciascuna APP. Il facilitatore può aggiungere alcune delle APP della teoria proposta in allegato (30 min.)</li><li>4. Dopo che i gruppi avranno terminato le loro presentazioni, dovranno presentarle al grande gruppo.</li><li>5. Per concludere la sessione, in gruppo, dovranno proporre alcuni suggerimenti e trucchi su come convincere gli anziani a usare le APP e su come insegnare loro a usarle meglio. Il facilitatore può aggiungere alcune APP dalla teoria proposta in allegato (30 min.)</li></ol> |
| <i>Metodi</i>                | Brainstorming<br>Presentazioni<br>Debriefing  |
| <i>Valutazione</i>           | <b>Domande aperte</b><br>Domande proposte:<br><br>Perché gli anziani hanno bisogno di usare le APP?<br>Come possono le APP migliorare la loro vita?<br>Come possiamo convincere gli anziani a utilizzare le APP?<br>Quali sono i metodi migliori per insegnare loro a utilizzare una specifica APP?   |

*Riferimenti* | Applicazioni per smartphone che gli anziani possono utilizzare in isolamento durante la pandemia COVID-19  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7234684/> - 15 applicazioni per smartphone che gli anziani possono usare in isolamento durante la pandemia COVID-19  
Le migliori APP per gli anziani  
<https://www.seniorlifestyle.com/resources/blog/top-8-mobile-apps-active-seniors/>  
Perché alcuni anziani rifiutano le tecnologie digitali  
<https://www.sciencedaily.com/releases/2018/03/180312091715.htm#:~:text=Summary%3A,tecnologie%2C%20a%20nuovi%20studi%20rivelano.>

## ALLEGATO. TEORIA PROPOSTA

Secondo Eurostat, nell'UE l'87% delle persone di età pari o superiore a 75 anni non è mai stato online.

Gli anziani spesso devono fare i conti con una ridotta reattività, che rende più difficile stare al passo con la tecnologia veloce, ad esempio con le piattaforme che utilizzano le notifiche. Il 9% degli anziani di età pari o superiore a 75 anni ha gravi problemi di vista e il 18% ha gravi limitazioni dell'udito nell'UE (Eurostat, 2017).

### Anziani e tecnologia

- Molti anziani hanno difficoltà a utilizzare i touch screen a causa di una patologia chiamata dita coriacee.
- Molti anziani hanno una mobilità ridotta e un reddito più basso, il che rende più difficile incontrare gli amici di persona.
- La padronanza di una nuova tecnologia è spesso complicata perché i senior non hanno alcuna esperienza nell'uso della tecnologia da usare come base. I senior hanno in genere un quadro di riferimento meno ampio che consente loro di assorbire le nuove conoscenze.
- I dati della SSB mostrano che l'83% degli anziani di età compresa tra i 64 e i 74 anni utilizza Internet settimanalmente o più frequentemente.
- Social Isolation in the UK, i dati mostrano che le persone socialmente isolate hanno una probabilità 3,5 volte maggiore di entrare in un'assistenza residenziale finanziata dalle autorità locali.
- Il 96% degli anziani di età superiore ai 67 anni possiede un telefono cellulare, ma meno della metà possiede uno smartphone (dati del 2014).

### 3. MANTENERE LA MENTE ALLENATA

*Scopo* **Motivate gli adulti a tenere allenata la mente. Offrite loro alcuni esercizi cerebrali facili e divertenti, che possono essere svolti nel comfort della propria casa o nel tempo libero.**

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <i>Tempo</i>                 | 1h 30 min   |
| <i>Gruppo target</i>         | Anziani, personale che lavora con gli anziani.  |
| <i>Obiettivi</i>             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Promuovere esercizi cerebrali facili e divertenti per tenere allenata la mente degli anziani</li><li>- Rendetevi conto dei vantaggi di sfidare voi stessi, di fare cose nuove e di imparare per mantenere la vostra mente acuta.</li></ul>  |
| <i>I materiali</i>           | Smartphone o computer portatile collegato a Internet<br>Bloc di fogli: carta A3 e A4, pennarelli, pastelli, matite colorate.<br>Aula o sala di formazione<br>Volontari per la supervisione delle attività   |
| <i>Fasi di facilitazione</i> | <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Introduzione: 15 minuti</b><br/><p>Le persone con una migliore salute cardiovascolare, che sono state più attive fisicamente e mentalmente, che hanno adottato abitudini alimentari sane, che non fumano e che bevono alcolici con moderazione hanno in media meno probabilità di sviluppare la demenza.</p><p>Spiegate al gruppo gli obiettivi e lo scopo del workshop e date loro un'introduzione su come possono mantenere il loro cervello acuto quando invecchiano.</p><p>Ad esempio:</p><ul style="list-style-type: none"><li>Fate attività fisica: Il cervello ha bisogno di un buon apporto di ossigeno e nutrienti per funzionare bene.</li><li>Rimanere impegnati socialmente: Le persone socialmente attive hanno meno probabilità di sviluppare un deterioramento cognitivo.</li><li>Sfidate il vostro cervello: L'apprendimento e l'educazione permanente fanno bene alla salute del cervello e riducono il rischio di sviluppare la demenza.</li><li>Atteggiamento: Gestire lo stress e la mentalità presente: Lo stress cronico ha effetti strutturali e funzionali sull'ippocampo, la parte del cervello che è fondamentale per la creazione dei ricordi.</li><li>Adattare lo stile di vita per proteggere il cervello</li></ul></li><li>● <b>Esercizi cerebrali 60 min</b><br/><p>Formate dei piccoli gruppi [3 - 4 persone] e date loro dei compiti da svolgere. Scegliere un "insegnante per un giorno" che prenda nota delle impressioni del gruppo e coordini l'attività.</p><p><i>Cambio di mano</i></p><p>Cambiare mano è un ottimo esercizio per il cervello. Se siete mancini, provate a usare la mano destra non dominante per tutte le vostre</p></li></ul> |

attività quotidiane. Cambiate mano quando vi lavate i denti, mangiate, scrivete e persino quando usate il mouse del computer. L'uso della mano non dominante aumenta l'attività cerebrale.

Usate un foglio di carta per presentare al gruppo il risultato delle vostre realizzazioni.

Fare una piccola pausa dopo aver proseguito con il compito successivo.

Completare le attività all'indietro o al contrario

Possono essere gli stessi gruppi o nuovi gruppi. Scegliere un "insegnante per un giorno" che prenda nota delle impressioni del gruppo e coordini l'attività.

Vedere le cose capovolte o al contrario è molto stimolante per il cervello. Potete entrare in contatto con il Leonardo da Vinci che è in voi e padroneggiare la scrittura speculare (la capacità di scrivere al contrario). Divertente e stimolante, completare i compiti al contrario è molto stimolante per il cervello.

Utilizzate un foglio A4 e matite colorate per presentare il vostro capolavoro.

Fare una piccola pausa dopo aver proseguito con il compito successivo.

Imparare una nuova lingua

Possono essere gli stessi gruppi o nuovi gruppi. Scegliere un "insegnante per un giorno" che prenda nota delle impressioni del gruppo e coordini l'attività.

Scegliete una lingua che avete sempre voluto imparare e iniziate a impararla.

Per questa attività è necessario uno smartphone o un computer portatile collegato a Internet. Uno dei gruppi sarà l'insegnante per un giorno, eseguirà il corso e chiederà a ogni membro del gruppo di ripetere le frasi o le parole. Il gruppo imparerà alcune parole e presenterà agli altri gruppi ciò che ha imparato.

<https://app.mondly.com/home>

Fare una piccola pausa dopo aver proseguito con il compito successivo.

Disegnare una mappa a memoria

Questa attività può essere svolta se si ha ancora tempo.

Chiedete al gruppo di dividersi in piccoli gruppi [3-4 persone]. I migliori provengono dallo stesso luogo di residenza. Scegliete un "insegnante per un giorno" che prenda nota delle impressioni del gruppo e coordini l'attività.

Il compito è quello di disegnare una mappa su un foglio di carta [A2 A3, il migliore]. Alcuni argomenti potrebbero essere: come arrivare al luogo di formazione dal vostro hotel/casa/stazione ferroviaria. La mappa dell'area deve contenere alcuni edifici/parchi/luoghi particolari che ricordate/cose/persona che avete visto quando siete andati al luogo di formazione.

Il capolavoro dell'arte, presenti altri gruppi.

1. Conclusione: 15 min

Chiedete al gruppo di parlare delle loro otturazioni e di quanto sia importante mantenere il nostro cervello allenato.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <i>Metodi</i>      | Questa sezione si baserà sulla partecipazione attiva, sulle esercitazioni di laboratorio e sui progetti di gruppo. Presentazioni, discussioni, workshop  |
| <i>Valutazione</i> | Valutazione basata sulle prestazioni   |
| <i>Riferimenti</i> | <p>La salute del cervello quando si invecchia: guida per l'educatore<br/> <a href="https://acl.gov/sites/default/files/news%202016-10/BrainHealthEducatorGuide.pdf">https://acl.gov/sites/default/files/news%202016-10/BrainHealthEducatorGuide.pdf</a></p> <p>Come posso mantenere il mio cervello allenato?<br/> <a href="https://www.futurelearn.com/info/courses/ssa-sandbox/0/steps/11802">https://www.futurelearn.com/info/courses/ssa-sandbox/0/steps/11802</a></p> <p>Mantenere la mente lucida a qualsiasi età<br/> <a href="https://www.mercycare.org/app/files/public/168442ba-38c3-4aa2-8226-8a19a5a7592e/EAP-May-2014-Keep-Your-Mind-Sharp-At-Any-Age.pdf">https://www.mercycare.org/app/files/public/168442ba-38c3-4aa2-8226-8a19a5a7592e/EAP-May-2014-Keep-Your-Mind-Sharp-At-Any-Age.pdf</a></p> <p>Migliorare la memoria<br/> <a href="https://www.instituteofwater.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/IMPROVE-YOUR-MEMORY.pdf">https://www.instituteofwater.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/IMPROVE-YOUR-MEMORY.pdf</a></p> |

## ALLEGATO. TEORIA PROPOSTA

L'apprendimento genera nuove cellule cerebrali, arricchendo le reti cerebrali e aprendo nuove vie che il cervello può utilizzare per aggirare i danni. Mettersi alla prova, fare cose nuove e imparare è fondamentale per la salute del cervello. Potete sfidare il vostro cervello in molti modi, non necessariamente con parole crociate e Sudoku.



## 4. COMPRENDERE I FARMACI

*Scopo* Essere consapevoli dei problemi legati alla mancata conoscenza dei farmaci che gli anziani assumono e mostrare quando e come possono assumere ciascuno di essi senza effetti collaterali.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <i>Tempo</i>                 | 1 h 30 min   |
| <i>Gruppo target</i>         | Anziani (65 anni e più)  |
| <i>Obiettivi</i>             | Riflettere sull'importanza di comprendere i farmaci che immettiamo nel nostro corpo e su come essere informati sui nostri farmaci ci aiuti a salvaguardare la nostra salute.<br>Svolgere un'attività interattiva per imparare gli aspetti positivi e negativi dei farmaci che si assumono quotidianamente.   |
| <i>I materiali</i>           | Smartphone o computer portatile collegato a Internet<br>Blog di fogli: carta A3 e A4, pennarelli, pastelli, matite colorate.<br>Aula o sala di formazione<br>Volontari per la supervisione delle attività  |
| <i>Fasi di facilitazione</i> | <p>1. Introduzione: 15 min.</p> <p>Quando prendete una ricetta medica, sapete esattamente cosa state prendendo e perché? Discutete dell'importanza di conoscere i farmaci che introduciamo nel nostro corpo e di come essere informati sui nostri farmaci ci aiuti a salvaguardare la nostra salute.</p> <p>2. Brainstorm: 25 min</p> <p>Iniziate creando piccoli gruppi di 3-4 persone. Scegliete un "insegnante per un giorno" che prenda nota delle impressioni del gruppo e coordini l'attività. Ogni "insegnante per un giorno" inizierà a fare domande sui propri farmaci, dando loro il tempo di discutere insieme.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Qual è il nome del farmaco?</li><li>● Perché devo prenderlo?</li><li>● Quando e come devo assumerlo? Con l'acqua? Con il cibo? A stomaco vuoto?</li><li>● Quanto devo prendere? Cosa devo fare se salto una dose?</li><li>● Quali effetti collaterali potrebbero essere causati dal farmaco? Per quali dovrei chiamare il medico?</li><li>● Ci sono cibi o medicinali che dovrei evitare durante l'assunzione di questo farmaco?</li><li>● Questo farmaco cambierà il funzionamento dei miei altri farmaci?</li></ul> <p>3. Concorso poster: 20 min</p> <p>L'"insegnante per un giorno", che prenderà nota delle impressioni del gruppo e coordinerà l'attività in collaborazione con tutti i membri del gruppo, creerà un poster [A3] con le conclusioni più importanti. Utilizzate colori e tecniche diverse.</p> <p>Il poster sarà presentato ai partecipanti al workshop.</p> |

4. Lettura/discussione: 15 min

Cambiare i gruppi [3-4 persone]. Scegliete un "insegnante per un giorno" che prenda nota delle impressioni del gruppo e coordini l'attività. Il gruppo con la sorveglianza dell'"insegnante per un giorno" li farà commentare nel paragrafo seguente:

"I farmaci svolgono un ruolo importante nella gestione delle malattie, ma possono anche essere piuttosto dannosi se assunti in modo non corretto. Non basta sapere che si prende una capsula blu e una compressa gialla due volte al giorno. È necessario conoscere i nomi delle prescrizioni e capire i dettagli importanti sul loro funzionamento. Per esempio, alcuni farmaci possono interagire male con alcuni alimenti, altri farmaci o persino con gli integratori alimentari e possono farvi ammalare. Prendetevi il tempo necessario per conoscere il trattamento che vi è stato prescritto. Il vostro medico o il vostro farmacista possono aiutarvi a rispondere a queste domande: non esitate a chiedere!".

Siete d'accordo o meno?

L'"insegnante per un giorno" presenterà i propri commenti.

Internet: Usi, benefici e rischi dell'aspirina

5. Internet: 25 min

Cambiate i gruppi [3-4 persone] e fate fare loro una ricerca su: Usi, benefici e rischi dell'aspirina.

Scegliete un "insegnante per un giorno" che prenda nota delle impressioni del gruppo e coordini l'attività.

Il gruppo deve discutere :

- Rischi e precauzioni
- Effetti collaterali

L'"insegnante per un giorno" riassumerà le risposte alle seguenti domande: I partecipanti al gruppo ne erano consapevoli?

6. Conclusione: 10 min

Chiedete al gruppo di parlare delle loro otturazioni e di quanto sia importante essere informati sui nostri farmaci per salvaguardare la nostra salute.

*Metodi* Questa sezione si baserà sulla partecipazione attiva, sulle esercitazioni di laboratorio e sui progetti di gruppo. Presentazioni, discussioni, workshop

*Valutazione* Valutazione basata sulle prestazioni

*Riferimenti* L'importanza di gestire e comprendere i propri farmaci  
<https://www.healthmepa.com/2019/11/04/the-importance-of-managing-and-understanding-your-medication/>  
Comprendere i farmaci  
<http://healthcareathome.ca/mh/en/Documents/UnderstandingYourMedication-MyStory-2017.pdf>  
Un nuovo piano per ridurre i danni da eccesso di farmaci negli anziani  
<https://www.sydney.edu.au/news-opinion/news/2018/12/11/new-plan-to-cut-harm-from-too-much-medicines-in-older-people.html>

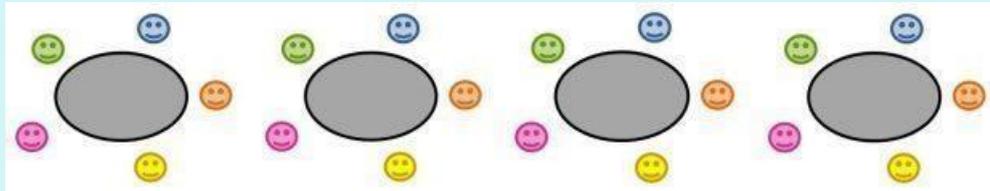
## ALLEGATO. TEORIA PROPOSTA

È necessario conoscere i nomi delle prescrizioni e capire i dettagli importanti sul loro funzionamento. Per esempio, alcuni farmaci possono interagire in modo negativo con alcuni alimenti, altri farmaci o persino con gli integratori alimentari, e possono farvi ammalare gravemente.

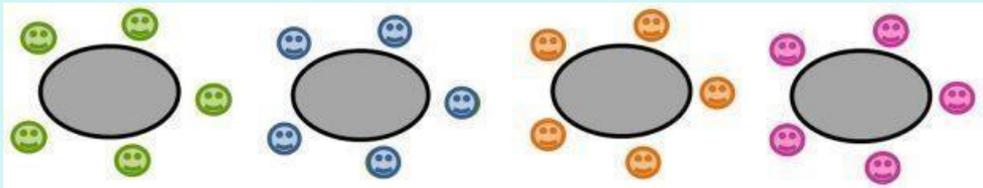


## 5. ARGOMENTI FALLACI

*Scopo* Questo workshop è stato ideato per aiutare a identificare e a far emergere gli argomenti fallaci e gli errori logici nei discorsi, nei dibattiti e nelle conversazioni, ovunque essi appaiano. Lo scopo è quello di sviluppare il pensiero critico dei partecipanti attraverso l'apprendimento esperienziale di argomenti fallaci presenti ovunque.

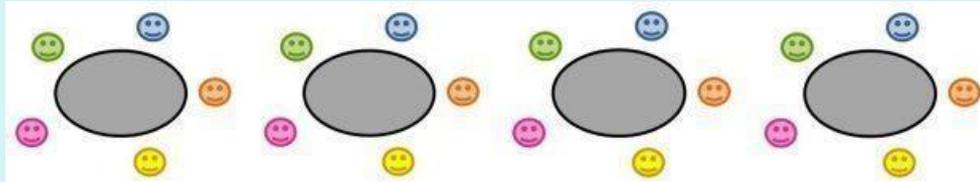
|                              |  |
|------------------------------|--|
| <i>Tempo</i>                 | 2h 30 min  |
| <i>Gruppo target</i>         | Giovani 14+<br>Adulti<br>Anziani   |
| <i>Obiettivi</i>             | Minimo 4 (meglio se un numero pari)<br>-Individuare 8 argomentazioni fallaci fornite.<br>-Individuarli in discorsi, articoli, discussioni, annunci, ecc.<br>-Pensare criticamente<br>-Persuadere gli altri   |
| <i>I materiali</i>           | Penne, tavoli, sedie, foglio A3, post-it colorati, fogli stampati 2x4 contenenti 2 diversi argomenti fallaci, 8 quiz di valutazione stampati.  |
| <i>Fasi di facilitazione</i> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dividere il contenuto del materiale didattico e il processo di apprendimento in più parti. Assegnate i contenuti didattici ai gruppi di partecipanti: 2 argomenti fallaci per foglio, quindi 8 argomenti da conoscere e padroneggiare alla fine della sessione.</li><li>• <b>La prima fase (5-10 min): la scoperta del contenuto del foglio</b><br/>I partecipanti sono riuniti in gruppi Jigsaw. Ogni partecipante intorno allo stesso tavolo possiede una parte del corso in un foglio (usare un colore diverso per ogni foglio, ogni foglio contiene la descrizione di 2 diversi argomenti fallaci).</li></ul>  <p>Contenuto delle schede utilizzate per questo workshop:<br/>Appello all'autorità / Aneddotica<br/>Appello alle emozioni / Strawman<br/>Appello alla natura / Falso dilemma<br/>Bandwagon / Pendenza scivolosa</p> <p>Ogni partecipante legge in silenzio il contenuto del proprio foglio.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>La seconda fase (15-20 min): discussione tra esperti</b></li></ul> |

I partecipanti sono riuniti da un gruppo di esperti (vedi foto sotto): l'obiettivo è quello di padroneggiare il contenuto della loro scheda specifica. A questo scopo, discuteranno, scambieranno, prenderanno appunti, inventeranno nuovi esempi, ecc. I formatori fanno presente ai partecipanti che, dopo questa fase, saranno considerati "esperti" della loro scheda e dovranno essere in grado di spiegare i loro 2 argomenti fallaci agli altri partecipanti che non hanno la stessa scheda.



- **La terza fase (20-30 min): la condivisione delle conoscenze**

I gruppi Jigsaw iniziali (fase 1) vengono riformati (vedi immagine sotto). L'obiettivo è ora che ciascuno di questi gruppi padroneggi collettivamente il contenuto di ciascuna scheda. Ogni "esperto" deve spiegare la scheda al resto del suo gruppo e formarlo.



- **Quarta fase (30-40 min): creazione di output/attività collettive**

Ogni gruppo Jigsaw creerà ed eseguirà un compito/attività collettiva per mettere in pratica le proprie conoscenze. L'obiettivo è utilizzare e identificare gli argomenti fallaci per assicurarsi che siano ben compresi da tutti.

Esempi di compiti/attività:

- Organizzare un dibattito su un argomento specifico (es: "Gli anziani sono un peso nella società di oggi") e giustificare le idee/opinioni utilizzando le argomentazioni più fallaci possibili.
- Difendere un progetto di legge utilizzando le argomentazioni più fallaci possibili (es: "solo le persone con meno di 50 anni possono possedere un cane").
- Immaginate le pubblicità di prodotti che utilizzano le argomentazioni più fallaci (ad esempio, frasi ad effetto per un prodotto progettato per gli anziani, ecc.)
- Identificare le argomentazioni fallaci in vari materiali ed esempi estratti da siti web/media/annunci reali, ecc.

- **Quiz di valutazione (20 min) (vedi "valutazione" sotto)**

- **Debriefing (20-30 min)**

|                    |  |
|--------------------|--|
|                    | <p>Spiegare al gruppo lo scopo e l'utilità della metodologia del workshop.<br/>         Spiegare le basi della metodologia e del concetto di educazione popolare<br/>         Rispondere alle domande dei partecipanti<br/>         Chiedete il feedback dei partecipanti</p>  |
| <i>Metodi</i>      | <p>Apprendimento collaborativo "Jigsaw Workshop" di Elliot Aronson 1971<br/>         Debriefing</p>  |
| <i>Valutazione</i> | <p>Un questionario con risposte aperte per il feedback<br/>         Obiettivo: identificare le argomentazioni fallaci utilizzate per ogni esempio dato.<br/>         Correzione collettiva (10 min)<br/>         Chiedete ai partecipanti di scrivere il loro feedback sul workshop sulla scheda di valutazione.</p>   |
| <i>Riferimenti</i> | <p><a href="https://yourlogicalfallacyis.com/">https://yourlogicalfallacyis.com/</a><br/>         Enciclopedia Internet di Filosofia, Fallacie<br/> <a href="https://iep.utm.edu/fallacy/#:~:text=Una%20definizione%20ampiamente%20accettata%20definisce%20essere%20conosciuta%20dall%20argomento.">https://iep.utm.edu/fallacy/#:~:text=Una%20definizione%20ampiamente%20accettata%20definisce%20essere%20conosciuta%20dall%20argomento.</a><br/>         Ronald L. Hall, Stetson University, Identificazione delle fallacie<br/> <a href="https://www.stetson.edu/artsci/philosophy/media/E.%20Chapter%204.pdf">https://www.stetson.edu/artsci/philosophy/media/E.%20Chapter%204.pdf</a></p> |

## ALLEGATO. TEORIA PROPOSTA

### Le fallacie

Una fallacia è un tipo di errore nel ragionamento. L'elenco dei tipi di fallacie che si possono trovare nelle argomentazioni è molto ampio. Gli argomenti fallaci non dovrebbero essere persuasivi, ma troppo spesso lo sono. Le fallacie possono essere create involontariamente o intenzionalmente per ingannare altre persone.

La stragrande maggioranza delle fallacie comunemente identificate riguarda le argomentazioni, anche se alcune riguardano solo spiegazioni, definizioni o altri prodotti del ragionamento. A volte il termine "fallacia" è usato in modo ancora più ampio per indicare qualsiasi falsa credenza o causa di una falsa credenza.

## 6. CAFFÈ DEL MONDO

*Scopo* Creare una conversazione "World Coffee" che stimoli conversazioni coraggiose e l'intelligenza collettiva del gruppo.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <i>Tempo</i>                 | 1 h 30 min   |
| <i>Gruppo target</i>         | Anziani<br>Adulti<br>Giovani di età superiore ai 16 anni   |
| <i>Obiettivi</i>             | <ul style="list-style-type: none"><li>- raccolta di informazioni collettive su esperienze o idee relative a un problema</li><li>- generare nuove idee</li><li>- collaborazione e creazione di reti</li><li>- Imparare a utilizzare i sette principi e i loro benefici</li><li>- Migliorare le capacità di ascolto collettivo</li><li>- Praticare l'ascolto attivo, la capacità di cooperazione e il rispetto reciproco delle idee altrui.</li></ul>  |
| <i>I materiali</i>           | Sala attività attrezzata con tavoli e sedie, rinfreschi, caffè e snack.  |
| <i>Fasi di facilitazione</i> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dividere i partecipanti in piccoli gruppi</li><li>2. Creare un'ambientazione da caffè, o in un vero caffè o in una stanza allestita in modo da assomigliare il più possibile a un caffè, in modo che i partecipanti siano seduti attorno a piccoli tavoli con tovaglie e tè, caffè e altre bevande.</li><li>3. Fornite ai partecipanti delle penne e incoraggiateli a disegnare e registrare le loro conversazioni sulle tovaglie di carta per catturare le idee che emergono.</li><li>4. Iniziare ogni round con una domanda specifica, una per ogni tavolo. La scelta delle domande è fondamentale per il successo dell'evento; in generale, è utile formulare le domande in modo positivo e aperto per consentire una discussione costruttiva. Le stesse domande possono essere utilizzate per più di un round o possono essere costruite l'una sull'altra. Se i partecipanti non trovano le domande che ispirano la discussione, è improbabile che l'evento abbia successo; può quindi essere utile sviluppare la domanda insieme ad alcuni dei partecipanti previsti.</li><li>5. I partecipanti discutono le domande al proprio tavolo e, una volta terminato il tempo assegnato, si spostano a un altro tavolo/gruppo per un nuovo ciclo di discussione.</li><li>6. Un partecipante (il conduttore del tavolo) rimane e riassume la conversazione precedente ai nuovi partecipanti prima del nuovo turno.</li></ol> |

|                    |  |
|--------------------|--|
|                    | 7. Alla fine del processo, le idee principali vengono riassunte in una sessione plenaria e vengono discusse le possibilità di follow-up.   |
| <i>Metodi</i>      | Discussione<br>Dibattito<br>Debriefing   |
| <i>Valutazione</i> | Questionario di valutazione per raccogliere i feedback e i risultati dell'esperienza di ciascun partecipante.  |
| <i>Riferimenti</i> | Storia della metodologia World Cafè<br><a href="http://theworldcafe.com/about-us/history/">http://theworldcafe.com/about-us/history/</a><br>I sette principi di progettazione<br><a href="http://theworldcafe.com/key-concepts-resources/design-principles/">http://theworldcafe.com/key-concepts-resources/design-principles/</a><br>Il World Cafè<br><a href="https://www.involve.org.uk/resources/methods/world-cafe#:~:text=Il%20Mondiale%20Cafe%20è%20un%20percorso%20aperto%20alle%20conversazioni%20da%20trattare%20.">https://www.involve.org.uk/resources/methods/world-cafe#:~:text=Il%20Mondiale%20Cafe%20è%20un%20percorso%20aperto%20alle%20conversazioni%20da%20trattare%20.</a> |

## ALLEGATO. TEORIA PROPOSTA

### Il metodo del World Cafè

Il metodo World Cafè è stato inventato da Juanita Brown e David Isaacs nel 1995.

Il World Cafè è una **strategia di collaborazione** che richiede ai partecipanti di impegnarsi in discussioni multiple in piccoli gruppi. In questa strategia, i gruppi di partecipanti si siedono ai "tavoli del caffè" e discutono una richiesta o una domanda fornita dal facilitatore.

La discussione si svolge in tavole rotonde, in turni multipli di 20-30 minuti, spostandosi tra i vari tavoli; l'ambiente del caffè è pensato per consentire lo svolgimento di conversazioni più rilassate e aperte.

Muovendo i partecipanti all'interno della stanza, le conversazioni di ciascun tavolo si incrociano con le idee degli altri tavoli, dando vita a un'**intelligenza collettiva**.

L'idea è quella di creare uno spazio che favorisca la "buona conversazione", in cui chiunque possa parlare delle cose che gli stanno a cuore.

Il metodo si basa sul presupposto che le persone hanno già dentro di sé la saggezza e la creatività per affrontare anche le sfide più difficili e si fonda su due principi chiave:

- gli esseri umani vogliono parlare insieme delle cose che li interessano
- e se lo fanno, possono creare un potere collettivo.

Il processo è caratterizzato da sette principi di **progettazione** fondamentali.

### I sette principi di progettazione

I sette principi di progettazione del World Cafè che seguono sono un insieme integrato di idee e pratiche che costituiscono la base del modello incarnato dal processo del World Cafè:

1. **Chiarimento del contesto** - a cosa si riferisce il caffè.
2. **Creare uno spazio ospitale** - un ambiente caldo e piacevole, con luce naturale, sedie comode, cibo e rinfreschi. Questo ritmo è anche uno spazio "sicuro", in cui ognuno si sente libero di pensare ed esprimersi.
3. **Esplorare domande importanti** - domande rilevanti per i problemi reali del gruppo, domande forti che attraggono l'energia collettiva e stimolano la comprensione e l'azione.

4. **Incoraggiare tutti a partecipare** - tutti i partecipanti devono contribuire alla conversazione. Ogni partecipante al caffè rappresenta un aspetto della diversità dell'intero sistema; ogni persona ha la possibilità di connettersi alla conversazione, permettendo all'intelligenza intrinseca del gruppo di diventare accessibile.
5. **Collegare punti di vista diversi** - creare uno "spazio visivo comune" utilizzando pennarelli e fogli disposti sul tavolo, disegnando le idee emergenti. A volte le immagini create insieme possono valere come migliaia di parole, illustrando le relazioni tra le idee.
6. **Ascolto collettivo e osservazione dei modelli** - ogni persona è invitata a si esprime in modo autentico e chi ascolta con attenzione può basarsi su ciò che viene detto.
7. **Condividere scoperte comuni** - collegare le conversazioni ai tavoli. I gruppi ai tavoli analizzano in pochi minuti le idee discusse, estraendo le informazioni essenziali.



## 7. ANZIANI SOCIALMENTE IMPEGNATI

*Scopo* Far sì che gli anziani superino i problemi quotidiani attraverso il supporto sociale e la tecnologia e si sentano più utili nella società.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <i>Tempo</i>                 | 2h<br>Spidergram: 15 min<br>World Café: 40 min<br>Insegnante per un giorno: 1 h<br>Valutazione: 5 min.   |
| <i>Gruppo target</i>         | Anziani (adulti con più di 65 anni)  |
| <i>Obiettivi</i>             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Creare uno spazio inclusivo in cui gli anziani riacquistano la loro autostima.</li><li>- Far sì che trovino soluzioni ai loro problemi e siano aperti a ricevere aiuto.</li><li>- Per farli sentire utili nella società grazie alle competenze e all'esperienza acquisite.</li></ul>   |
| <i>I materiali</i>           | <b>Carte, fogli per lavagna a fogli mobili, post-it, pennarelli</b>  |
| <i>Fasi di facilitazione</i> | <p><b>Spidergram</b><br/>Ogni partecipante scriverà su un post-it un aspetto positivo della propria età. Poi il facilitatore raccoglierà le idee e le incollerà su un diagramma a ragno con la parola SENIOR al centro. I senior saranno orientati verso una visione positiva e questo aumenterà la loro autostima.</p> <p>TENTATE di diventare digitali con menti.com per far sì che gli anziani usino la tecnologia per lo stesso esercizio: creare una nuvola di parole.</p> <p><b>Caffè del mondo</b><br/>I partecipanti vengono divisi in 3 gruppi e, attraverso il metodo del World Café, vengono messi a discutere i seguenti tre argomenti: Salute mentale, Salute fisica e Coinvolgimento sociale.</p> <p>OPPURE: paure, aspettative e contributi relativi al coinvolgimento sociale</p> <p>Il facilitatore porrà loro le seguenti domande: per il Coinvolgimento sociale - <i>Come potete diventare più utili alla società?</i> per la Salute mentale - <i>Cosa potete introdurre nella vostra routine per sentirvi più motivati?</i> e per la Salute fisica - <i>Cosa potete introdurre nella vostra routine per essere più attivi fisicamente?</i></p> <p>In questo modo, gli anziani potranno godere della comunicazione interpersonale e trovare soluzioni per superare i loro problemi. Insieme al facilitatore, scriveranno i problemi che stanno affrontando e saranno pragmatici nel trovare pratiche che possano aiutare le cause. Possono trovare soluzioni considerando fattori come la comunicazione interpersonale, l'apprendimento permanente, il supporto sociale, i programmi educativi e il supporto tecnologico. Hanno a disposizione 10 minuti per ogni round e altri 10 minuti per presentare le conclusioni.</p> <p><b>Una prospettiva di carriera</b><br/>I partecipanti avranno 15 minuti per pensare a uno scenario come "essere un insegnante per un giorno" in base alle competenze acquisite durante la loro carriera. In questo modo, inizieranno a sentirsi più utili nella società pensando di poter insegnare ai giovani e ad altri adulti in un ambiente educativo. In pratica, ognuno di loro ha il compito di scrivere una competenza che possiede o se ha svolto un lavoro che non è più richiesto e per il quale non ci sono molti percorsi di formazione.</p> |

Dopodiché, il facilitatore chiederà a ciascuno di loro di presentare l'abilità del lavoro che ha scelto e di condividere la propria esperienza ispirando gli altri.

#### **Domande auto-riflessive**

I senior dovranno rispondere alle due domande successive e scrivere le risposte in 5 minuti - *Quali bisogni reali ha soddisfatto questo workshop?* e *Come descrivereste l'esperienza di oggi?*

**Metodi**

- Spidergram
- Caffè del mondo
- Insegnante per un giorno
- Domande auto-riflessive

**Valutazione**

- **Domande auto-riflessive**

**Riferimenti**

"Cosa è più importante per gli anziani dopo la pensione?". (2022). Recuperato il 10 maggio 2022, da <https://www.psliving.com/whats-most-important-to-seniors-beyond-retirement-top-10-things-seniors-value-most/>.

Shrayber, M. (2022). Aiutare gli anziani non deve essere difficile. Ecco 5 idee che forse non avete considerato. Recuperato il 10 maggio 2022, da <https://www.upworthy.com/being-kind-costs-nothing-5-ways-you-can-change-a-senior-s-life>.

Gli anziani condividono competenze e conoscenze nel "mercato della saggezza" - Notizie positive. (2022). Recuperato il 10 maggio 2022, da <https://www.positive.news/society/seniors-share-skills-knowledge-marketplace-wisdom-2/>.

Johnson, S. (2022). Come possono gli anziani svolgere un ruolo più importante nella società? Recuperato il 10 maggio 2022, da <https://www.theguardian.com/society/2015/mar/30/how-why-older-people-valued-knowledge-experience>.

## **ALLEGATO. TEORIA PROPOSTA**

La maggior parte degli anziani mostra alti livelli di valori e comportamenti pro-sociali, come il volontariato, l'aiuto e la cura degli altri, la cura della natura e dell'ambiente, l'approvazione della parità di trattamento per tutti e la ricerca della comprensione delle persone diverse da sé.

Dobbiamo inserirli in progetti educativi e lasciare che ci mettano a disposizione le loro competenze che attualmente non vengono formate per i più giovani. Allo stesso tempo, questa esperienza sarebbe più che benefica per loro, perché la sensazione di aiutare la comunità migliorerebbe la loro salute mentale, che è un grosso problema per gli anziani.

## 8. ANZIANI CHE USANO LA TECNOLOGIA

*Scopo* **Rendere i formatori più consapevoli dei problemi che gli anziani devono affrontare quando si tratta di stigma sociale e inclusione nell'educazione digitale.**

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <i>Tempo</i>                 | 2 h 30 min<br>Introduzione teorica: 15 min.<br>Presentazione: 20 min<br>Attività pratica: 100 min<br>Debriefing: 10 min<br>Valutazione: 5 min.   |
| <i>Gruppo target</i>         | Scarpe da ginnastica   |
| <i>Obiettivi</i>             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Comprensione teorica del concetto di ageismo</li><li>- Comprensione empatica delle esigenze e dei problemi degli anziani</li><li>- Trovare migliori tattiche di comunicazione nel rapporto con gli anziani.</li><li>- Trovare modi per aiutare gli anziani sia online che offline</li><li>- Comprendere i vantaggi dell'inclusione attraverso la tecnologia</li></ul>  |
| <i>I materiali</i>           | <b>Internet, smartphone/computer, penne, fogli, lavagna a fogli mobili, post-it (verde, rosso, blu, giallo), proiettore e pennarelli.</b>  |
| <i>Fasi di facilitazione</i> | <p><b>Introduzione teorica</b></p> <p>Il facilitatore inizierà mostrando ai partecipanti un elenco di miti sugli anziani e sull'apprendimento delle competenze tecnologiche e aprirà una discussione sull'aspetto negativo degli assunti socialmente interiorizzati. Poi spiegherà perché questi miti derivano da uno stigma chiamato ageismo. L'introduzione teorica sarà supportata da presentazioni che contengono i tre tipi di ageismo (istituzionale, interpersonale, interiorizzato) e da altre attività pratiche che coinvolgeranno i partecipanti a rispondere alle domande e a far comprendere i concetti presentati.</p> <p><b>Presentazione</b></p> <p>La presentazione è composta da circa 20 diapositive suddivise in capitoli. Il primo capitolo "Stigma sociale, miti e idee sbagliate" contiene la presentazione teorica, insieme a una domanda volta a far riflettere i partecipanti su come introdurre gli anziani all'educazione digitale in modo più piacevole. Su questa base, il facilitatore presenterà anche un caso ipotetico su una situazione in cui vogliamo insegnare agli anziani le competenze tecnologiche, ma l'anziano si sente scoraggiato, rifiuta l'aiuto o si compiace di non usare la tecnologia. La presentazione coinvolgerà i partecipanti con domande libere per risolvere i problemi indicati.</p> <p>Il secondo capitolo si concentra sulla "Comunicazione" e sull'importanza della comunicazione nel processo di formazione. Le diapositive conterranno anche le istruzioni per l'attività pratica di gruppo. Inoltre, qui avremo un caso di studio sulla tecnologia assistiva progettata specificamente per gli anziani. Ne presenteremo i pro e i contro per vedere come possiamo usare la comunicazione includendo tecnologie che rispondono a esigenze speciali (perché questo capitolo si concentra molto sulle esigenze degli anziani).</p> <p>Il terzo capitolo è dedicato all'"Aiuto" e contiene un'attività pratica di gruppo e un'attività individuale per scoprire i modi in cui possiamo identificare i modi migliori per fornire aiuto e le pratiche di aiuto diretto. Contiene un diagramma</p> |

delle dinamiche di fornitura di aiuto agli anziani, tenendo conto delle esigenze degli anziani di mantenere la propria indipendenza e di non sentirsi sotto pressione.

Alla fine, nel capitolo "Benefici", troveremo insieme i benefici personali e sociali per i senior e i formatori in termini di un futuro con più senior tecnologici, sia attraverso attività pratiche che attraverso una rappresentazione visiva introdotta nella presentazione.

### **Lavoro di gruppo**

**Esercizio 1:** La prima attività pratica riguarda la comunicazione nel rapporto tra formatori e senior, al fine di raggiungere una comprensione empatica da entrambe le parti e trovare le migliori pratiche per combattere i problemi di ciascun gruppo. I partecipanti devono dividersi in due gruppi uguali e fare un gioco di ruolo per calarsi nei panni dei formatori o dei senior. Nel primo turno di 20 minuti, il loro compito è comunicare all'interno del gruppo per individuare le esigenze e i problemi specifici di ciascun ruolo. Scriveranno su una lavagna a fogli mobili ciò che hanno trovato. Poi, nel secondo turno, i partecipanti si scambieranno i ruoli e prenderanno in considerazione le esigenze dell'altra parte per trovare soluzioni come attività, applicazioni digitali, metodi di comunicazione e pratiche per affrontare i problemi e le esigenze in modo inclusivo. Dopo altri 20 minuti, l'attività di gruppo si concluderà e i partecipanti presenteranno le soluzioni raggiunte e scritte.

**Esercizio 2:** i partecipanti saranno nuovamente divisi in due gruppi e avranno come obiettivo quello di trovare modi per aiutare gli anziani in modo più efficace. Il primo gruppo si occuperà dell'aiuto offline e l'altro dell'aiuto online. Dovranno avere in mente i seguenti obiettivi: identificare dove è necessario l'aiuto, come far accettare l'aiuto agli anziani, trovare metodi di aiuto, come migliorare qualcosa di esistente per aiutare di più, condividere le risorse o le pratiche che usano.

Dopo venti minuti, i partecipanti presenteranno le idee trovate e scritte su una lavagna a fogli mobili. Lo scopo è quello di lavorare in gruppo per comprendere la pratica di aiutare un gruppo target che può essere vulnerabile o apparire più vulnerabile di quanto non sia in realtà, e quindi trovare buone pratiche che aumentino l'indipendenza delle persone anziane senza sottovalutarle.

**Esercizio 3:** i partecipanti saranno divisi in gruppi di due per trovare soluzioni tecnologiche, supporto digitale o applicazioni mobili per combattere uno dei seguenti problemi degli anziani: perdita di memoria, solitudine, disabilità locomotoria, disabilità visiva, sensazione di insicurezza, sensazione di esclusione sociale e scarsa attività fisica. Hanno il diritto di usare il loro telefono una volta per ricercare le applicazioni mobili. Scriveranno su un post le soluzioni che hanno trovato e le attaccheranno su un grande foglio su cui alla fine verranno raccolte tutte le risorse. La durata dell'attività è di 15 minuti, poi, insieme al facilitatore, presenteranno ciò che hanno trovato e come le risorse rispondono alle cause. L'obiettivo è far sì che i partecipanti si concentrino maggiormente su un problema specifico degli anziani e lo approfondiscano attraverso un pensiero analitico sulle questioni, la ricerca di soluzioni e una visione ottimistica.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <i>Metodi</i>      | - Introduzione teorica<br>- Presentazione<br>- Lavoro di gruppo<br>- Domande auto-riflessive  |
| <i>Valutazione</i> | Domande auto-riflessive<br><i>Quali sono i vantaggi personali per gli anziani derivanti dall'apprendimento dell'uso della tecnologia? Quali sono i vantaggi sociali per la comunità derivanti dall'uso della tecnologia da parte degli anziani?</i>   |
| <i>Riferimenti</i> | Wandke, H., Sengpiel, M. e Sönksen, M., (2022) <i>I miti sull'uso delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione da parte degli anziani</i><br><a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22739502/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22739502/</a><br>Cutler, Stephen J. "Ageismo e tecnologia". <i>Generazioni: Journal of the American Society on Aging</i> 29, no. 3 (2005): 67-72.<br><a href="https://www.jstor.org/stable/26555416">https://www.jstor.org/stable/26555416</a><br>Chen, Ke, (2020) <i>Perché gli anziani amano e odiano la tecnologia assistiva? - una prospettiva di esperienza emotiva</i><br><a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32780683/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32780683/</a><br>Living, H. (2022) "Vantaggi della tecnologia per gli anziani - Hearthside". Recuperato il 10 maggio 2022, da <a href="https://www.hearthsideseniorliving.com/benefits-of-technology-for-seniors/">https://www.hearthsideseniorliving.com/benefits-of-technology-for-seniors/</a> .<br>McDonough, C. (2022). "L'effetto dell'ageismo sul divario digitale tra gli adulti più anziani". Recuperato il 10 maggio 2022, da <a href="https://www.heraldopenaccess.us/openaccess/the-effect-of-ageism-on-the-digital-divide-among-older-adults#:~:text=L'ageismo%20può%20anche%20diminuire%20un,e%20la%20sfiducia%20di%2C%20internet.">https://www.heraldopenaccess.us/openaccess/the-effect-of-ageism-on-the-digital-divide-among-older-adults#:~:text=L'ageismo%20può%20anche%20diminuire%20un,e%20la%20sfiducia%20di%2C%20internet.</a><br>"Cosa è più importante per gli anziani dopo la pensione?". (2022). Recuperato il 10 maggio 2022, da <a href="https://www.psliving.com/whats-most-important-to-seniors-beyond-retirement-top-10-things-seniors-value-most/">https://www.psliving.com/whats-most-important-to-seniors-beyond-retirement-top-10-things-seniors-value-most/</a> . |

## ALLEGATO. TEORIA PROPOSTA

Robert N. Butler, che ha coniato il termine ageismo, definisce l'ageismo come la discriminazione per età, il pregiudizio di un gruppo di età nei confronti di altri gruppi di età. Secondo Butler, l'ageismo descrive "l'esperienza soggettiva implicita nella nozione popolare di divario generazionale. L'ageismo riflette un disagio profondo da parte dei giovani e delle persone di mezza età: una repulsione personale e un disgusto per l'invecchiamento, la malattia, la disabilità; la paura dell'impotenza, dell'inutilità e della morte". Attraverso questa teoria, possiamo approfondire e mettere in discussione il modo in cui ci relazioniamo con gli anziani a livello sociale e personale. Inoltre, per combattere lo stigma sociale dobbiamo affrontare una comprensione empatica del problema. In questo caso, le attività pratiche ci aiuteranno a comprendere i bisogni e i problemi esistenti, nonché le soluzioni che possono essere raggiunte attraverso la tecnologia.

## 9. INCONTRO

**Scopo** *Attività di promozione ed educazione dei giovani nello spirito delle tradizioni e dei valori romeni.*

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Tempo</b>                 | 1h 30 min   |
| <b>Gruppo target</b>         | 33 anziani della casa di riposo "O Noua Sansa" e 30 giovani della comunità di età compresa tra i 13 e i 18 anni.  |
| <b>Obiettivi</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>-Educare 30 giovani alle tradizioni e ai valori della Romania.</li><li>-integrare socialmente i 33 anziani della casa per anziani</li><li>-educare i giovani al team building</li></ul>   |
| <b>I materiali</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>- sala conferenze in affitto</li><li>-Mostra di costumi popolari</li><li>- etamina</li><li>- aghi</li><li>- Ci sono diversi colori</li><li>- Forcella</li><li>- Torso in lana</li><li>- Ago</li><li>- Filo per tessere</li><li>- Corsetto</li><li>- Filo di cotone</li><li>- Tappeti e oggetti tradizionali</li><li>- Altoparlanti e microfoni</li><li>- Macchina fotografica</li><li>- Videocamera</li><li>- Buffet con snack</li><li>- Videoproiettore</li></ul>  |
| <b>Fasi di facilitazione</b> | <p>Nelle sedi si apprendono alcune abilità pratiche, come cucire sull'etamina, torcere la lana, intrecciare e lavorare all'uncinetto, ma anche molte abitudini: danze tradizionali, canti, indovinelli e barzellette. Gli anziani avranno il ruolo di organizzatori dell'attività.</p> <p>Momenti di team-building tra i partecipanti. L'incontro alle postazioni è un rituale che li ha uniti. L'atmosfera è allegra, l'utile si intreccia con il dilettevole, il lavoro con il canto. Non c'era sede in cui non si raccontassero barzellette, indovinelli o eventi particolari della vita del villaggio".</p>       |
| <b>Metodi</b>                | Non formale   |
| <b>Valutazione</b>           | <p>La valutazione terrà conto di :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aumentare il grado di socializzazione e interazione degli anziani istituzionalizzati e dei giovani nella comunità.</li><li>- Capacità di comunicazione, cooperazione, partecipazione e coinvolgimento in attività pratiche di filatura, cucito, tessitura, uncinetto e danze tradizionali.</li><li>- Acquisizione di conoscenze sugli usi e costumi rumeni da parte dei giovani partecipanti.</li><li>- Sviluppo del grado di partecipazione, cooperazione e tolleranza degli anziani che si preparano per le sedute serali.</li></ul> |

*Riferimenti* | Altuntaş, O., Torpil, B., & Uyanik, M. (2017). Terapia occupazionale per gli anziani. In (Ed.), Occupational Therapy - Occupation Focused Holistic Practice in Rehabilitation. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.69472>

## ALLEGATO. TEORIA PROPOSTA

Nelle sedi si apprendono alcune abilità pratiche, come cucire sull'etamina, torcere la lana, intrecciare e lavorare all'uncinetto, ma anche molte abitudini: danze tradizionali, canti, indovinelli e barzellette. Gli anziani avranno il ruolo di organizzatori dell'attività.

Momenti di team-building tra i partecipanti. L'incontro alle postazioni è un rituale che li ha uniti. L'atmosfera è allegra, l'utile si intreccia con il dilettevole, il lavoro con il canto. Non c'era sede in cui non si raccontassero barzellette, indovinelli o eventi particolari della vita del villaggio".



## 10. BIBLIOTECA VIVENTE

*Scopo* La biblioteca vivente è un metodo utilizzato per promuovere la diversità e la dignità umana e per incoraggiare il dialogo tra le persone.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <i>Tempo</i>                 | 1h 30 min  |
| <i>Gruppo target</i>         | 20 partecipanti (10 senior e 10 giovani)   |
| <i>Obiettivi</i>             | Integrazione sociale degli anziani<br>consapevolezza da parte dei giovani degli stereotipi e dei pregiudizi e delle loro conseguenze negative<br>- visibilità delle questioni relative ai diritti umani<br>- reazioni a eventi attuali o recenti nel proprio paese o nella propria comunità (ad esempio, aumento dei crimini di odio o delle violazioni dei diritti umani)   |
| <i>I materiali</i>           | Sala attività attrezzata con tavoli e sedie.   |
| <i>Fasi di facilitazione</i> | A differenza di una normale biblioteca, nella biblioteca vivente i libri sono esseri umani che entrano in un dialogo personale con il lettore. I libri sono solitamente persone appartenenti a gruppi che affrontano o possono affrontare pregiudizi o stereotipi (genere, età, istruzione, occupazione, etnia, razza, religione, ecc.) e che possono essere vittime di discriminazione o esclusione sociale, nonché persone con storie che offrono al lettore un'esperienza di apprendimento unica.   |
| <i>Metodi</i>                | Non formale  |
| <i>Valutazione</i>           | La valutazione ha due scopi principali nel contesto della Biblioteca vivente:<br>La valutazione dell'evento in relazione al raggiungimento di obiettivi misurabili viene definita all'inizio della fase di pianificazione.<br>La valutazione dell'esperienza degli organizzatori, dei bibliotecari e dei libri per riflettere sulle esperienze comuni e migliorare il processo di pianificazione e attuazione e, eventualmente, la metodologia stessa per gli eventi futuri.<br>Quanti lettori, quanti prestiti e quante ore di lettura? Quali sono stati i libri più richiesti e quali quelli meno richiesti? |
| <i>Riferimenti</i>           | Consiglio d'Europa. (n.d.). Biblioteca vivente. Giovani.<br><a href="https://www.coe.int/en/web/youth/living-library">https://www.coe.int/en/web/youth/living-library</a><br>La biblioteca vivente<br><a href="https://thelivinglib.org/collection/">https://thelivinglib.org/collection/</a>  |

### ALLEGATO. TEORIA PROPOSTA

La Biblioteca vivente è uno strumento per le pari opportunità che cerca di sfidare pregiudizi e discriminazioni. Funziona come una normale biblioteca: i visitatori possono sfogliare il catalogo dei titoli disponibili, scegliere il libro che desiderano leggere e prenderlo in prestito per un periodo di tempo limitato. Dopo la lettura, restituiscono il libro alla biblioteca e, se vogliono, possono prenderne in prestito un altro. L'unica differenza è che nella Biblioteca vivente i libri sono persone e la lettura consiste in una conversazione.

La Biblioteca vivente cerca di sfidare i pregiudizi facilitando la conversazione tra due persone: Libri e Lettori. I Libri sono volontari che hanno subito loro stessi discriminazioni o che rappresentano gruppi o individui all'interno della società che rischiano di soffrire di stereotipi, stigma, pregiudizi o discriminazioni. I libri viventi hanno spesso esperienze personali di discriminazione o esclusione sociale che sono disposti a condividere con i lettori. Soprattutto, i Libri permettono ai Lettori di entrare in dialogo con loro, nella speranza che le loro prospettive ed esperienze mettano in discussione le percezioni e gli stereotipi comunemente diffusi, influenzando così gli atteggiamenti e i comportamenti della società in generale. Chi di noi cerca di avviare programmi che promuovano il dialogo interculturale si trova spesso di fronte alla sfida di proporre qualcosa di innovativo. Siamo costantemente alla ricerca di qualcosa che possa attirare l'attenzione di molti e che faccia davvero la differenza per le persone coinvolte. La Biblioteca vivente è un approccio innovativo all'uguaglianza e alla diversità perché affronta l'ampio tema del pregiudizio senza enfatizzare un caso specifico rispetto ad altri. Allo stesso tempo, riesce a navigare con successo intorno ad alcune delle sensibilità che accompagnano il lavoro anti-pregiudizio, mantenendo un elemento di divertimento e interazione che rende il progetto immensamente attraente sia per i potenziali organizzatori che per i partecipanti.

Ciò si ottiene creando un ambiente sicuro in cui Lettori e Libri possano impegnarsi in un dialogo aperto il cui scopo esplicito è quello di discutere argomenti che in quasi tutti gli altri ambienti sarebbero considerati troppo delicati. Alla Living Library queste discussioni sono possibili, anzi, sono sorprendentemente facili. Diventare la metà di questo scambio è un privilegio raro, che non lascia indifferente chi lo vive.



### **Riconoscimenti**

Questo documento ha ricevuto finanziamenti dalla Commissione Europea nell'ambito del Grant Agreement numero 2020-1-RO01-KA204-080320, progetto ERASMUS+ Strategic Partnership ["Supporting Elderly Needs Is Our Responsibility"](#).

### **Disclaimer**

Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette il solo punto di vista degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

### **Avviso sul copyright**

© 2020 - 2022 SENIOR Consorzio

La licenza Attribution CC BY consente ad altri di distribuire, remixare, adattare e costruire sul vostro lavoro, anche a fini commerciali, a patto che vi riconoscano il merito della creazione originale. È la più accomodante tra le licenze offerte. È consigliata per la massima diffusione e l'utilizzo dei materiali concessi in licenza.

