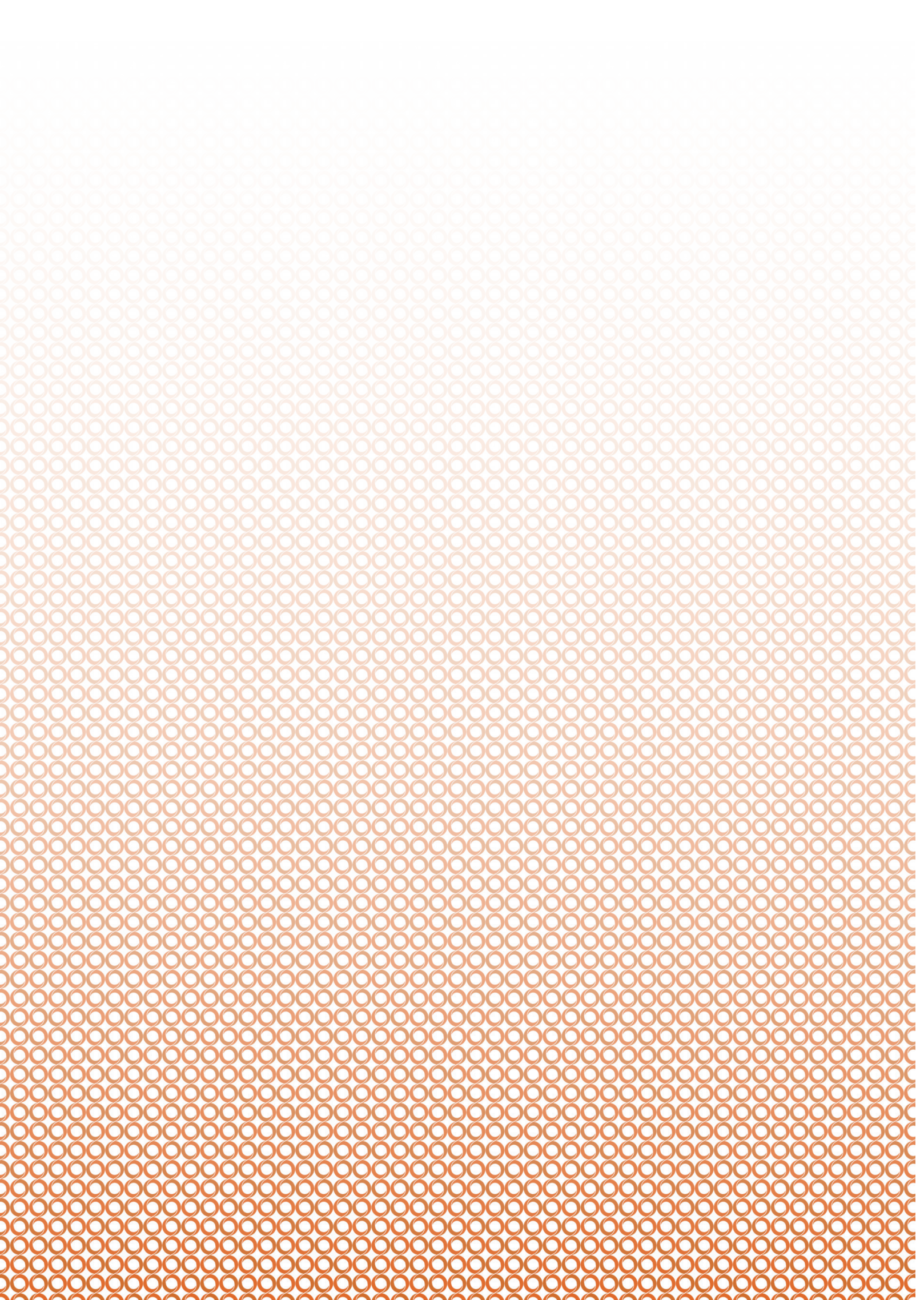


active
80
PLUS

valuing and
valorizing
the knowledge
and skills of
people 80+

**Manuale per staff e
volontari**



Manuale per staff e volontari

I Partner

Hanno contribuito a questo
Manuale:

COORDINAMENTO EUROPEO

queraum. cultural and social research
Anita Rappauer & Michael Stadler-Vida
rappauer@queraum.org
www.queraum.org

AUSTRIA

Austrian Red Cross
Claudia Gröschel-Gregoritsch
claudia.groeschel@roteskreuz.at
www.roteskreuz.at

GERMANIA

ISIS - Institut für Soziale Infrastruktur
Karin Stiehr
stiehr@isis-sozialforschung.de
www.isis-sozialforschung.de

ITALIA

Lunaria
Sergio Andreis & Angela Pagano
andreis@lunaria.org
www.lunaria.org

LITUANIA

Senior Initiatives Center
Edita Satiene
rasyk@senjoru-centras.lt
www.senjoru-centras.lt

PAESI BASSI

OVN-NL - Oudere Vrouwen Netwerk -
Nederland
Laura Christ & Kees Penninx
laura.christ@ouderevrouwennetwerk.nl
www.ouderevrouwennetwerk.nl



Questo progetto é stato finanziato
con il sostegno della Commissione
Europea. Questa pubblicazione riflette
esclusivamente le idee degli autori e la
Commissione non può essere ritenuta
responsabile per qualsiasi uso venga fatto

Impressum:
Published by: Lunaria

*“Possono esserci nuovi sogni,
non importa quale sia la tua età,
i sogni sono sempre infinite
possibilità dentro noi stessi
ed è una nuova bellezza
pronta a nascere”*

Dale R. Turner



INDICE

INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE	9
PERCHE' QUESTO MANUALE	13
VALORIZZARE LA CITTADINANZA ATTIVA DELLE PERSONE MOLTO ANZIANE NEI CINQUE PAESI PARTNER: L'IMPLEMENTAZIONE DEL PROGETTO	16
<i>I PROGETTI ACTIVE 80+ IN EVIDENZA</i>	21
RINGRAZIAMENTI	41

INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE

Che cos'è Active 80+?

Siamo di fronte a una vera e propria rivoluzione della longevità: nel 2060 un europeo su otto avrà 80 anni o anche più. La popolazione molto anziana non sarà quindi una piccola minoranza nelle nostre società, ma sarà al contrario un gruppo sociale significativo. In genere le percezioni relative ai molto anziani sono per lo più associate a limitazioni, a un senso di perdita - delle abilità, delle possibilità, dell'autonomia - e ad aspetti della salute e della cura della persona.

Siamo convinti che si debba cambiare l'atteggiamento verso gli over 80 e spostare l'attenzione dalle incapacità verso le opportunità e i punti di forza. Il nostro progetto Active 80+ vuole appunto contribuire a questo cambiamento. A questo proposito ha elaborato proposte sulle politiche a livello europeo, nazionale, regionale e locale, in modo che il cambiamento possa diventare strutturale.

Queste proposte sono disponibili nel sito www.act-80plus.eu.

Active 80+ è un progetto Erasmus+ condotto da sei partner provenienti da cinque paesi europei: Austria, Germania, Italia, Lituania e Paesi Bassi. Il progetto si è svolto da ottobre 2014 a settembre 2016 con l'obiettivo di sperimentare un corso di formazione basato sulla ricerca, rivolto al personale delle case di riposo e ai volontari che si occupano degli over 80. L'idea di base è stata abilitare gli addetti e i volontari a guidare le persone molto anziane a sviluppare e realizzare le loro idee in merito all'apprendimento e alla cittadinanza attiva.

Links

Per ulteriori informazioni su Erasmus+ vai a:

<http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus>

Per ulteriori informazioni su Active 80+ vai a:

www.act-80plus.eu

La nostra visione

Active 80+: Ognuno ha qualcosa che può condividere.

Il progetto Active 80+ non implica gerarchie, tra chi riceve o chi offre un aiuto, e neppure all'interno degli ambiti di attività. E' lo sforzo che conta nell'impegno individuale. Siamo convinti che la dedizione agli altri sia possibile in ogni fase della nostra vita, persino in presenza di limitazioni funzionali. Quando c'è la volontà, ognuno può dare il suo contributo.

Perché dovremmo proporre l'apprendimento permanente e l'impegno volontario delle persone molto anziane?

Poiché la cittadinanza attiva degli over 80 non è il punto focale della ricerca, le indicazioni in questo ambito sono limitate. Tuttavia le ricerche evidenziano che il contributo attivo alla vita della comunità ha effetti positivi sulle persone di età avanzata, tra cui:

- una migliore percezione della qualità della vita
- un rafforzamento delle abilità cognitive, sociali e fisiche
- una maggiore fiducia in se stessi, sentirsi più realizzati
- una maggiore soddisfazione e migliori relazioni con gli altri.

Ci sono prove evidenti che attività come l'apprendimento e il volontariato aiutano gli anziani a sentirsi indipendenti e ne impediscono l'isolamento.

Non sono solo gli anziani a trarre profitto da questi progetti. Gli anziani hanno molto da offrire: possono mettere a disposizione le loro competenze e i loro saperi e contribuire alla nostra memoria collettiva (ad esempio, come testimoni del presente).

*"Ho anche un mucchio di tempo...
se vuoi, puoi bussare alla mia porta in ogni momento"*

Un partecipante 80+

Non c'è bisogno di attività specifiche per le persone in età avanzata. Le attività di apprendimento e di volontariato devono adeguarsi ai loro bisogni, desideri, talenti e

interessi individuali.

"Non dobbiamo escludere nulla e iniziare dalle opportunità che hanno le persone, scoprire ciò che ciascuno desidera fare, quello che gli accende la mente. Un vita piena, qualora si possa e si voglia dare un contributo, questo è ciò che conta."

(Rapporto Europeo pp. 24-25, intervista con anziani olandesi over 80).

Quali possono essere gli ostacoli al coinvolgimento delle persone over 80 ?

Anche se la nostra intenzione è modificare le tradizionali prospettive della quarta età e le sue capacità e opportunità, sappiamo che esistono degli ostacoli più o meno reali al coinvolgimento di questo gruppo di riferimento. Dai pochi studi che trattano questo tema e dalla ricerca realizzata nell'ambito del progetto Active 80+, possiamo concludere che ci sono fattori interni (intrapersonali, fisici) ed esterni (interpersonali, il contesto), che si traducono in barriere nella partecipazione.

I fattori interni comprendono:

- la propria identità di anziano, con minori capacità (ad es. timore di uscire, paura di essere più lento degli altri)
- malattie croniche, limitazioni funzionali, ecc.

I fattori esterni comprendono:

- mancanza di fiducia nelle capacità - mentali, ad esempio-, degli over 80 da parte dei più giovani
- stereotipi sulla discriminazione della 'quarta età'
- scarsità di personale nelle comunità, come le residenze per anziani, che assistano le persone in età molto avanzata nelle loro attività
- mancanza di ambienti e infrastrutture age-friendly , come spazi pubblici accessibili o trasporti pubblici (Rapporto Europeo, pp. 26-28).

"Se ti senti bene nel tuo corpo, ti senti più sicuro e invecchi in modo più attivo."

Un partecipante 80+

Come dovrebbero essere le condizioni ambientali adatte agli anziani? Ovviamente, concepire delle condizioni ambientali adeguate che possano stimolare l'apprendimento permanente e le attività volontarie delle persone molto anziane significa ridurre o rimuovere le barriere descritte sopra. Ad esempio:

- ausili tecnici che possano compensare determinate limitazioni fisiche
- rispetto ed incoraggiamento altrui per migliorare l'autostima
- una forte rete sociale
- nuovi profili di volontari e/o attività che si rivolgano a questa fascia di età
- strutture di self-help (auto-aiuto) o di sostegno per compensare infrastrutture insufficienti e contesto ambientale inaccessibile
- lotta alle discriminazioni legate all'età
- nuova consapevolezza e finanziamenti per la ricerca e la formazione delle persone molto anziane (Rapporto Europeo, pp. 29-30).

 **Info**

Per ulteriori informazioni puoi consultare il nostro Rapporto Europeo per la Ricerca, scaricabile da www.act-80plus.eu (Conclusioni).

PERCHE' QUESTO MANUALE

A chi è rivolto il Manuale per Staff e Volontari ?

Il [Manuale per staff e volontari](#) è dedicato alle persone ultraottantenni che sfruttano al meglio le loro conoscenze, esperienze e talenti, oltre che agli istruttori che li assistono.

Il Manuale si rivolge direttamente ai [volontari e al personale dei servizi sociale e sanitari](#), dei gruppi di potenziamento individuale, delle organizzazioni di anziani e delle associazioni che vogliono guidare, potenziare e lavorare con le persone ultraottantenni interessate ad attività significative e di apprendimento.

Questa pubblicazione vuole essere di stimolo, oltre che fornire esempi di progetti scaturiti dai nostri corsi di formazione Active 80+ nei paesi partner. Presenta inoltre le esperienze di apprendimento dei partecipanti 80+ e dei loro istruttori all'interno di tali progetti.

Il [Manuale per staff e volontari](#) è accompagnato da un'altra pubblicazione, il Manuale per Formatori. Il [Manuale per formatori](#) si rivolge soprattutto all'ambito dei servizi sociali e sanitari, ai formatori e agli organizzatori dei corsi di formazione per adulti che vogliono stimolare e formare chiunque sia interessato a diventare istruttore per le persone molto anziane. Le sessioni formative Active 80+ hanno incluso una formazione frontale di due mezzeggiornate, nello sviluppo e nell'implementazione di progetti e un incontro conclusivo per riflettere sull'esperienza e discutere ulteriori attività.

Info

Ulteriori informazioni sui corsi di formazione nei paesi partner e il Manuale per Formatori si possono trovare sul sito di *Active 80+* www.act-80plus.eu (News & Conclusioni).

Perché è stato scritto questo Manuale?

Le persone ultraottantenni sono attualmente invisibili e sottostimati per quanto riguarda le loro abilità, punti di forza e capacità di dare un contributo alle nostre comunità. Il nostro obiettivo è promuovere un cambiamento e lo sviluppo di nuove prospettive della quarta età. Per far sì che questo avvenga, abbiamo bisogno di più agenti del cambiamento possibili, gente che abbia voglia di fare la differenza. Per fornire a tutti gli interessati al cambiamento gli strumenti necessari, abbiamo sviluppato i materiali e le pubblicazioni Active 80+. Il Manuale per Staff e Volontari punta sugli anziani ultraottantenni e su coloro che vogliono lavorare con loro in modo che possano esprimere la loro creatività, conoscenza, abilità ed entusiasmo. Il Manuale offre idee, esempi pratici e strumenti per avviare attività e progetti assieme alle persone over 80. Questo Manuale dovrebbe servire di stimolo sia per i partecipanti ultraottantenni interessati ad apprendere e a sviluppare esperienze significative, sia per gli istruttori che li assistono nella realizzazione delle loro idee.

Come è stato scritto questo Manuale?

Il Manuale per Formatori è il risultato di un progetto più vasto sulla base di un lavoro teorico e pratico svolto dai partner di Active 80+. Il punto d'inizio è stata la ricerca, a livello nazionale ed europeo, effettuata dai partner di Austria, Germania, Italia, Lituania e Paesi Bassi in merito alla cittadinanza attiva e di apprendimento delle persone molto anziane.

I dati risultanti e la vasta esperienza dei nostri partner hanno permesso di sviluppare un'idea sulla formazione che potesse servire come impianto generale per i corsi successivi di formazione nei paesi partecipanti al progetto.

Gli strumenti e i metodi forniti per la formazione sono stati d'aiuto per lo sviluppo e l'avvio di progetti nei paesi partner che mettersero insieme idee e bisogni, in modo particolare degli over 80, e dei loro istruttori. Le esperienze di apprendimento scaturite da questi progetti e dagli stessi partecipanti sono state quindi raccolte e analizzate per questo Manuale.

Come usare questo Manuale?

Questo Manuale si prefigge di informare e coadiuvare al meglio i lettori nella preparazione e realizzazione di progetti con persone molto anziane. Poiché i gruppi,

gli ambienti e le comunità in cui si opera sono unici e presentano sfide e soluzioni diverse, gli esempi e gli strumenti pratici offerti in questo Manuale non dovrebbero esse visti come risolutivi, ma hanno lo scopo di servire da stimolo e ausilio per l'avvio di un progetto.

Le informazioni sono state suddivise in brevi sezioni in modo da poter essere facilmente e rapidamente consultate.

Il Manuale nasce dalle esperienze nell'implementazione di progetti che fanno seguito all'idea concettuale del progetto Active 80+. Questo comprende le informazioni di base sul progetto Active 80+ e illustra come pianificare e realizzare un progetto, oltre a fornire esempi di contributi delle persone molto anziane coinvolte nell'avvio di progetti. Una selezione di schemi di progetti da parte dei cinque paesi partner di Active 80+ illustra le modalità del progetto e i suoi punti di forza, compresi alcuni suggerimenti e consigli basati sulle esperienze di apprendimento e sui riscontri da parte dei partecipanti. Una sintesi di altri progetti che sono stati realizzati nei cinque paesi partner viene proposta come stimolo e può offrire idee per temi e attività.

Poiché era nostra intenzione mantenere il più possibile agile questo Manuale, per ulteriori informazioni su strumenti, metodi e altri materiali utili rimandiamo al nostro sito web www.act-80plus.eu.

Le traduzioni di questo Manuale nelle lingue nazionali dei cinque paesi partner si possono trovare sul nostro sito oltre che sui siti web dei paesi partner.

"Non avrei mai pensato che ci potesse essere tanta energia e volontà nello sviluppo delle proprie idee da parte degli anziani che ho conosciuto da anni."

Un istruttore

VALORIZZARE LA CITTADINANZA ATTIVA DELLE PERSONE MOLTO ANZIANE NEI CINQUE PAESI PARTNER: L'IMPLEMENTAZIONE DI UN PROGETTO

Come implementare un progetto

Il progetto Active 80+ si prefigge di valorizzare la cittadinanza attiva dei cittadini ultraottantenni, tenendo conto delle loro abilità e desideri, nei limiti delle loro capacità. Mettere in pratica questi obiettivi significa che i progetti che fanno seguito all'idea concettuale del progetto Active 80+ dovrebbero avere le seguenti caratteristiche:

- favorire altri oltre che gli anziani e le loro famiglie
- puntare su ciò che si può dare, a seconda delle proprie risorse
- imparare dagli altri e dallo scambio con gli altri.

Principi-guida

Lo sviluppo e l'implementazione dei progetti deve essere visto come co-produzione tra promotori e formatori del progetto, le organizzazioni, i partecipanti e, soprattutto, le persone molto anziane.

Le seguenti azioni dovrebbero essere intese sin dall'inizio come sforzo cooperativo::

- costruire su ciò che già esiste come esperienza, sia da parte degli anziani che del personale e volontari
- valutare le condizioni del contesto, sia per quanto riguarda gli over 80, che il personale e i volontari, compresi gli aspetti organizzativi
- concentrarsi sui punti di forza e le potenzialità delle persone molto anziane e incoraggiare metodologie e contesti di apprendimento adeguati alle loro possibilità
- incoraggiare i partecipanti e le loro organizzazioni a coinvolgere altri partner relativamente alla cittadinanza attiva delle persone molto anziane, come la direzione della struttura, amici e parenti, associazioni di volontariato, a partire dalla fase di implementazione.

Contributi di persone 80+ nei progetti Active 80+

Le persone molto anziane hanno contribuito in vari modi alla pianificazione e alla realizzazione dei progetti Active 80+.

Oltre che con le idee, i talenti, la saggezza e l'entusiasmo, essi hanno contribuito con le seguenti attività:

- *Pianificazione di progetti ed eventi*
- *Reperimento dei luoghi di incontro*
- *Progettazione dei cartoncini di invito, rinfreschi e riordino dopo l'evento*
- *Documentazione fotografica*
- *Preparazione di piccoli omaggi e decorazioni per le feste di carnevale*
- *Oggetti per esposizione (dipinti, fotografie, piccole sculture)*
- *Un mercatino delle pulci (anche marmellate fatte in casa)*
- *Piccole rappresentazioni (scenette, cori, recite)*
- *Contributi di preghiera, benedizione, unzione dell'olio santo*
- *Bambole UNICEF*
- *Partecipazione a concorsi letterari*
- *Commenti a video e film*
- *Condivisione di esperienze e memorie*
(<https://youtu.be/GrVCLgZQU9g>)
- *Insegnamento reciproco*
- *Sedute di ginnastica mentale*
- *Piegatura magliette per i bambini dell'asilo*
- *Festicciole per il 'compleanno del mese'*
- *Organizzazione di programmi sociali per gli anziani del quartiere*
- *Proposte alle autorità locali*
- *Allestimento del circolo sportivo per anziani.*

Requisiti degli istruttori

Man mano che le persone invecchiano la loro rete sociale si restringe. Nel progetto Active 80+, i volontari, il personale di cura e le associazioni di assistenza sociale hanno rivestito un ruolo importante nell'incoraggiare e stimolare gli anziani ad essere coinvolti in modo attivo, colmando il vuoto esistente nella comunità.

Per diventare istruttori per anziani, sono necessari i seguenti requisiti:

- saper stimolare le persone e guidarle alla scoperta della loro creatività e potenzialità
- credere che ognuno, a prescindere dall'età, l'origine o l'esperienza di vita, possa contribuire con qualcosa di significativo e migliorare la vita nella nostra società
- essere consapevoli e avere un approccio aperto e non discriminatorio nelle questioni relative all'età, come l'invecchiamento attivo o le limitazioni funzionali
- essere flessibili e mantenere un atteggiamento positivo durante la fase di implementazione.

Info

Chiunque sia interessato agli esercizi sulle competenze degli istruttori all'interno del progetto Active 80+ può consultare il Manuale per Formatori sul sito di Active 80+ www.act-80plus.eu.

Come coinvolgere le persone molto anziane nella pianificazione e nella realizzazione di un progetto

Per la pianificazione e la realizzazione di un progetto bisogna decidere se farlo autonomamente o mobilitare altre persone. Coinvolgere le persone molto anziane nella pianificazione e nella realizzazione di un progetto richiede di:

- definire finalità e obiettivi
- identificare le figure di sostegno e decidere in merito al loro coinvolgimento
- determinare le condizioni: come compiti e responsabilità, gruppo di riferimento
- organizzare e pianificare i costi: definire i tempi, budget e disponibilità.

Un consiglio

Il foglio informativo per i partecipanti dovrebbe comprendere le seguenti informazioni:

1. *Benefici per i partecipanti*
2. *Informazione di base sul progetto*
3. *Cosa ci si aspetta dai partecipanti (quanto tempo si prevede ecc.)*
4. *Durata del progetto*

Nelle residenze per anziani: andare di persona, lasciare dei volantini (gli ospiti possono diventare ambasciatori del progetto).

Aspetti pratici

Quando si organizza un progetto, devono essere considerati anche gli aspetti pratici, come trovare uno spazio, organizzare i trasporti, gli aspetti finanziari.

Gli spazi

Un'attività di gruppo che coinvolga le persone ultraottantenni richiede uno spazio accessibile, preferibilmente a piano terra. Assicurarsi che l'atmosfera della sala sia piacevole e allegra. È importante anche l'aspetto della sicurezza: non ci dovrebbero essere ostacoli e i fili elettrici dovrebbero essere ricoperti da nastro adesivo fissato al pavimento. La luce dovrebbe essere sufficiente e la temperatura sui 21 gradi.

Per gli anziani è molto importante la qualità di ascolto dell'ambiente: all'inizio dell'incontro si deve controllare se i partecipanti hanno difficoltà a sentire o vedere, se dispongono di sedie comode, sulla possibilità di muoversi, ecc.

Un consiglio

La sordità aumenta con l'avanzare dell'età: il 20% degli ultracinquantenni ne soffre, mentre oltre gli 85 anni la percentuale sale all'85%. Le persone lamentano in particolare di avere problemi di udito quando devono comprendere un discorso in una sala con molti rumori di sottofondo. Per lavorare in piccoli gruppi si raccomanda di usare almeno due sale, in modo che le voci dei due gruppi non si sovrappongano.

Trasporti

Le attività dovrebbero essere organizzate in prossimità delle case di riposo o residenze per anziani, meglio se a pochi passi di distanza: le persone anziane apprezzeranno una breve camminata. In ogni modo, anche se l'attività è nelle vicinanze, può essere necessario provvedere al trasporto. Assicurarsi che in caso di necessità, si possano organizzare dei mezzi di trasporto o accompagnamento a piedi per andare e tornare dalla sala.

Budget

Prevedere possibili spese per il personale che partecipa al progetto. Ci possono essere anche costi materiali, come l'affitto di una sala, i rinfreschi, gli inviti o un'assicurazione per i volontari. Costi opzionali possono comprendere il pranzo o delle bevande dopo l'incontro. Le attività concordate a livello locale possono ottenere finanziamenti pubblici o privati.

I PROGETTI ACTIVE 80+ IN EVIDENZA

Introduzione

I progetti Active 80+ che seguono il corso di formazione possono essere caratterizzati da una varietà di contesti, contenuti e approcci, riflettendo così differenze nazionali, regionali e locali tra i cinque paesi partner e all'interno di ognuno di essi.

Alcuni progetti Active 80+ si sono concentrati sul contesto abitativo delle persone ultraottantenni, come centri di cura, case di riposo o centri di residenza assistita. Altri progetti hanno avuto come riferimento la realtà locale (il comune, la circoscrizione o il quartiere) e hanno sviluppato una metodologia di coinvolgimento delle persone ultraottantenni all'interno della comunità. Alcuni progetti sono stati pianificati e realizzati come attività uniche che potessero essere ripetute periodicamente, come presentazioni o piccoli spettacoli. Un progetto, comunque, può essere presentato come attività ricorrente o continuativa, come circoli di lettura, un gruppo di bowling o gruppi di dialogo e di conversazione.

Anche coordinare i progetti Active 80+ ha presentato delle differenze: gli istruttori hanno lavorato con gli anziani ultraottantenni sia individualmente che in gruppo. Gli istruttori potevano essere dei volontari, far parte del personale o essere un gruppo misto, oppure singoli cittadini. I progetti hanno presentato delle differenze anche relativamente all'assistenza qualitativa o quantitativa fornita dagli istruttori.

Data la varietà dei progetti Active 80+, questi non dovrebbero essere visti come esempi obbligati, bensì servire da ispirazione. I cinque paesi partner hanno selezionato ognuno due progetti che saranno illustrati in modo più dettagliato in questo capitolo.

Info

Per ulteriori informazioni sugli altri progetti sviluppati e implementati all'interno di Active 80+, si rimanda al sito www.act-80plus.eu (Notizie e Risultati).



VIENNA (Austria)

PROMUOVERE I TALENTI INDIVIDUALI IN UNA RESIDENZA PER ANZIANI

- Ottobre 2015
- Febbraio 2016 - in corso

ARTISTI ED ENTUSIASTI OVER 80

Alcuni, a volte anche molti, degli anziani che vivono nelle case di riposo possiedono talenti nascosti, interessi e capacità ancora vivaci, ma che normalmente non sono di alcun interesse nel contesto dell'istituto in cui vivono. Gli anziani hanno talvolta bisogno di incoraggiamento per 'uscire allo scoperto' con i propri talenti. Lo scopo del progetto è stato individuare e promuovere talenti e interessi degli ospiti di una casa di riposo. Durante il progetto l'obiettivo è stato il potenziamento individuale, compresa la possibilità che alcuni dei progetti individuali potessero avere un seguito.

DIMOSTRA CHE HAI QUALCOSA DA MOSTRARE

Pittura, poesia, mandala, serate con un dj con i successi degli anni Trenta e Quaranta, mostre di fotografia e proiezioni cinematografiche: questi eventi sono stati promossi e realizzati da persone ultraottantenni. Ognuno di loro era accompagnato da un volontario o da un istruttore. Le presentazioni e gli spettacoli sono stati allestiti nella sala comune o negli spazi adibiti alle attività ricreative o di animazione della casa di riposo, per l'occasione aperti al pubblico.

UN ISTRUTTORE PERSONALE

Il progetto prevedeva che volontari o istruttori si concentrassero su una singola persona e sulle sue idee, manifestando apprezzamento per i suoi interessi e caratteri individuali. La diversità dei talenti e delle personalità è stata documentata nei ritratti (fotografie) degli artisti, sia in azione, seduti o in piedi, soli e insieme al proprio istruttore personale.

LE LEZIONI APPRESE E LE ESPERIENZE PIU' INCORAGGIANTI

All'inizio, quando l'istruttore ha cercato di promuovere il progetto Active 80+ di fronte a un pubblico 'anonimo', non c'è stata alcuna risposta al suo discorso introduttivo. Quando invece ha iniziato a contattare le persone una dopo l'altra, sulla base delle segnalazioni del personale, che le conosceva meglio, le cose hanno cominciato a funzionare velocemente. C'è stata una dose inaspettata di energia e volontà a sviluppare le proprie idee e portarle allo scoperto e imparare nuovi modi di presentare se stessi e la propria creatività.

Tutti coloro che hanno accettato di realizzare i loro 'miniprogetti', sono stati molto felici, orgogliosi e positivi.

LA CITAZIONE

“Essere attivi in un campo che ti appartiene e ricevere un riscontro e talvolta un segno di ammirazione da parte dei propri coetanei è di grande impatto per la fiducia in se stessi.”

Istruttrice



VIENNA (Austria)

GRUPPO DI PREPARAZIONE LITURGICA

- Ottobre 2015
- Febbraio 2016 - in corso

LA MESSA SETTIMANALE: QUALCOSA DI SERIO E PERSONALE PER LE PERSONE ULTRAOTTANTENNI

Un gruppo di 5-8 persone ultraottantenni si incontra regolarmente per progettare, preparare, modificare e arricchire la Messa domenicale che si tiene nella casa di riposo.

Gli ospiti sono assistiti da un istruttore con preparazione teologica, a sua volta ultra-settantenne e in pensione. Tutti i partecipanti sono interessati alle questioni e alle cerimonie religiose, ma non si sentono a loro agio con uno stile di celebrazione religiosa che non è adeguata alla situazione, agli interessi, alla lingua, alle abilità o alle preferenze di un pubblico per lo più molto anziano.

SCAMBIARSI LE IDEE E DISCUTERE LE TEMATICHE A 'LIVELLO ALTO' A BENEFICIO DELL'INTERA COMUNITA'

Lo scopo di questo gruppo è rendere la liturgia più significativa e adeguarla alle esigenze degli ospiti e delle altre persone che si uniscono alla Santa Messa, oltre che prevedere delle possibilità di coinvolgimento, come cantare inni che conoscono. Non è un circolo esclusivo di intellettuali, ma un gruppo che favorisce in generale gli interessi delle persone molto anziane, che possano avere piacere di partecipare

alla Messa in un modo attivo e sentirsi non solo visitatori ma parte integrante della celebrazione.

SENTIRSI PARTE DI QUALCOSA: UNA SFIDA PER GLI ULTRAOTTANTENNI

Il gruppo ha continuato a cambiare e a crescere. Ricevere e integrare nuovi membri con i loro interessi, atteggiamenti, abilità e peculiarità speciali è una sfida infinita e un processo di apprendimento senza fine. Così l'effetto del progetto non è solo il suo risultato diretto ma anche la crescita di abilità nel lavoro di gruppo, nel rispetto reciproco, nella flessibilità e nel dibattito costruttivo.

LA CITAZIONE

"Vedere in che misura l'apprendimento di abilità e competenze sociali è possibile persino in età avanzata è stata delle esperienze più significative per me. Il nostro motto è: 'Ognuno conta ed è importante'."

Un Istruttore



NEU-ISENBURG (Germania) FLEA MARKET

- 7 Novembre 2015

GLI ANZIANI A SOSTEGNO DEGLI ANZIANI

Il 7 novembre 2015 è stato organizzato un mercatino delle pulci dagli ospiti di una residenza per anziani. Il ricavato è stato devoluto a una fondazione che sostiene gli anziani a basso reddito.

UN MERCATINO DELLE PULCI E ALTRE ATTRAZIONI

Il mercatino delle pulci è stato allestito in una casa di riposo di Neu-Isenburg. Ai visitatori non sono state offerte solo svariate idee per i doni di Natale, ma anche degli strumenti per allenare la memoria, fare una prova nella palestra per gli anziani e gustare delle deliziose torte fatte in casa. Oltre all'evento, una signora di 82 anni ha portato un'ottima marmellata che è stata venduta in un batter d'occhio. Molti anziani hanno donato degli oggetti in buone condizioni per il mercatino. Una squadra di tre persone ha lavorato con entusiasmo per vendere e attirare i visitatori. Altri hanno servito al banchetto dei dolci e in cucina. Alla fine della giornata, quando tutto è stato riordinato con l'aiuto degli anziani, i 300 euro raccolti sono stati donati a una fondazione locale per anziani in difficoltà.

Al prossimo mercatino!

UN COINVOLGIMENTO ATTIVO DALL'INIZIO ALLA FINE

Un mercatino delle pulci di questo tipo, dal momento dell'allestimento con il coinvolgimento attivo degli anziani, fino alla donazione finale alla fondazione, può essere considerato un vero successo.

Il problema maggiore è stato l'orario di lavoro limitato del personale e dei volontari, che non permette altri eventi di questo genere durante l'anno, come vorrebbero i residenti della casa di riposo. Comunque, prima del mercatino di fine anno, tutti i residenti interessati saranno invitati a portare della marmellata fatta in casa.

ALLA SCOPERTA DI TALENTI, ABILITA' E CONOSCENZE

Paid staff and volunteers share the impression that the active involvement of very old people is an approach worthwhile to apply. Seniors have re-detected talents, skills and knowledge and are proud of their achievements. The biggest surprise for paid staff and volunteers is that they are now supported in many working tasks, as the residents have started to offer help on their own initiative.

LA CITAZIONE

“Abbiamo pubblicizzato l'evento sul giornale locale, ma non ci aspettavamo la partecipazione di tanti giovani. Il mercatino delle pulci ha coinvolto l'intera comunità e ha attirato tutte le generazioni.”

Un istruttore



DREIEICH (Germania) FUNZIONE RELIGIOSA CON BENEDIZIONE CON GLI ANZIANI CON O SENZA PATOLOGIE E LIMITAZIONI FUNZIONALI

- 5 Febbraio 2016

UNA FUNZIONE SPECIALE

Il 5 febbraio 2016, tra le 3 e le 4 del pomeriggio, è stata celebrata la Santa Messa con circa 30 partecipanti anziani in buone condizioni fisiche o affetti da demenza senile, alcuni in carrozzina o con deambulatori.

E' stato esteso l'invito anche ai giovani e alcuni hanno accettato di partecipare.

IL DESIDERIO DI SPIRITUALITA'...

Lo scopo della funzione religiosa è stato rispondere ai desideri e alle esigenze spirituali delle persone molto anziane e offrire loro l'opportunità di essere coinvolti attivamente con gli altri. E' stata elaborata l'importanza di pensieri positivi reciproci, guarire un uomo con mani anziane, come insegna la storia di Gesù. Una signora molto anziana ha letto dei passi della Bibbia e ha assistito l'officiante durante la funzione.

Alla Messa era presente un coro di ospiti di una casa di riposo nelle vicinanze, composto per lo più da pazienti affetti da demenza senile. Il coro ha eseguito canti come Dona Nobis pacem (Dona a noi la pace). Sono state recitate preghiere e benedizioni e offerte unzioni di olio di rosa, all'indirizzo delle persone specifiche da parte dell'intera comunità. Ognuno ha dato il proprio contributo nell'offrire pensieri e sentimenti positivi alle persone sedute accanto, o per coloro che erano nei loro pensieri.

...ASSIEME AI PIACERI PROFANI

Dopo la funzione tutti i partecipanti sono stati invitati a un piccolo rinfresco, che ha giovato al loro benessere psicofisico. Gli anziani hanno anche apprezzato stare insieme dopo la fine della funzione e hanno scambiato le loro impressioni.

PROGETTI PER IL FUTURO

Dopo la funzione, le persone interessate potevano segnarsi per poter essere invitate ad altri incontri di questo tipo. Dato che tutti hanno manifestato il loro interesse, è stata immediatamente organizzata una funzione successiva. E' stato anche offerto un servizio di trasporto a tutti quelli che avevano bisogno di assistenza.

LA CITAZIONE

*“Sebbene io credessi all’idea sin dall’inizio,
l’enorme interesse per altri eventi di questo tipo
è stata una vera sorpresa.”*

Un istruttore



BOLOGNA (Italia)

ORDINE E LIBERTÀ

Il miniprogetto Ordine e Libertà è stato realizzato nella casa di riposo Villa Serena di Bologna. Il progetto ha sperimentato una serie di attività, sulla base della metodologia montessoriana adattata alle persone molto anziane, per potenziare e migliorare le abilità personali di base, permettendo un'interazione più dinamica con gli altri e il perseguimento degli interessi specifici degli ultraottantenni. L'applicazione di un contatto individuale più rilassato e l'organizzazione di spazi idonei ha aumentato di gran lunga la consapevolezza e le sensazioni dei residenti ultraottantenni.

UNA MIGLIORE COMUNICAZIONE

Un contributo alla socializzazione e a una migliore comunicazione degli over 80 con il personale infermieristico, i medici e le famiglie, è venuto dal Kit dei Bisogni, un set di tre mazzi di carte con figure, ideato appositamente dagli animatori della residenza in collaborazione con il centro ICT della Fondazione ASPI di Bologna. Alcuni residenti, grazie ai progressi ottenuti nell'interazione e nello sviluppo delle abilità emozionali, hanno avuto il permesso di tornare a casa.

MAGGIORI CONSAPEVOLEZZA E MIGLIORI SENSAZIONI

L'applicazione di un approccio montessoriano più rilassato e più diretto alla persona, assieme a spazi organizzati allo scopo, ha aumentato sensibilmente la consapevolezza e le sensazioni nei residenti ultraottantenni.

VOGLIA DI PARTECIPAZIONE

Il desiderio di maggiore coinvolgimento espresso dagli ultraottantenni è stato piuttosto sorprendente. Grazie agli eccellenti risultati ottenuti, un analogo progetto Montessori è stato avviato dal personale, gli ospiti e i volontari della casa di riposo consorella Villa Ranuzzi di Bologna.

LA CITAZIONE

“Dobbiamo insegnare come invecchiare bene”

Un partecipante over 80



BOLOGNA (Italia)

E NOI?

Il miniprogetto E Noi? è stato realizzato presso la residenza per anziani Villa Ranuzzi di Bologna, attraverso incontri mirati e colloqui, che hanno visto coinvolti il personale, gli ospiti e le loro famiglie.

Il progetto voleva prendere in esame le carenze nelle politiche locali e nei servizi sociali a beneficio dei molto anziani della città di Bologna. Sono state raccolte proposte dall'ottica delle persone molto anziane, relativamente all'assistenza sociale, ai servizi sanitari e a tutto ciò che può contribuire al benessere e alle possibilità di partecipazione sociale delle persone ultraottantenni nella loro comunità.

UN APPROCCIO POSITIVO

- Richiesta di andare in città o passare del tempo fuori della residenza. Soluzione: sono state organizzate delle gite in città e in altri luoghi al di fuori della residenza, con familiari e volontari come accompagnatori.
- La comprensione del concetto di 'cittadinanza attiva' può minare l'autostima nelle persone ultraottantenni, che non si sentono a loro agio con le attività proposte. Soluzione: spingere gli anziani a sentirsi utili nel fare qualcosa per gli altri o per se stessi, o nell'aiutare altri coetanei a partecipare proficuamente alle attività di gruppo.

LE IDEE CONDIVISE DIVENTANO PROPOSTE POLITICHE

L'esigenza che è emersa di scambiare i propri punti di vista è stata del tutto sorprendente. Le proposte raccolte sono state usate come raccomandazioni per le politiche all'interno del progetto Active 80+ con le seguenti tematiche:

- Le pensioni medie percepite dagli ultraottantenni dopo una vita di lavoro sono basse e dovrebbero essere aumentate per permettere a tutti gli over 80 una maggiore dignità o, in alternativa, le autorità locali dovrebbero offrire più servizi gratuiti per i cittadini molto anziani
- I crescenti tagli nella spesa pubblica per quanto riguarda gli anziani sono inaccettabili
- Le opportunità di trasporto pubblico per gli over 80 che desiderino muoversi per la città sono insufficienti
- Si dovrebbero incrementare le attività degli anziani assieme alle fasce giovanili della popolazione, che sono attualmente limitate a creare le bambole Unicef di Bologna e a ripiegare le magliette per i bambini dell'asilo
- Sono necessarie maggiori opportunità di interazione con le ONG e altri gruppi per i diritti degli anziani
- Si dovrebbe colmare la carenza di animatori e personale, rispetto ai bisogni, alle richieste e ai desideri delle persone ultraottantenni
- Questione della preparazione universitaria, sollevata dal personale che lavora con gli over 80: tutti dovrebbero aver completato la laurea specialistica, requisito non richiesto tuttora in Italia
- Le università non sono ancora pronte, rispetto a un'offerta più qualificata, a fare fronte alle richieste di cura e assistenza per un numero sempre crescente di cittadini ultraottantenni.

LA CITAZIONE

“Sentirsi utili dona felicità.”

Una partecipante over 80



KAUNAS (Lituania)

UNA SERATA AL METROPOLIS

RICORDI CON I SUCCESSI DEGLI ANNI TRENTA

Ad ottobre 2015, i residenti della Casa di Riposo di Prienai hanno festeggiato la Giornata Internazionale dell'Anziano al ristorante Metropolis, aperto per una sera nella sala comune della casa di riposo. Si è viaggiato indietro nel tempo, cantando i successi degli anni Trenta e ricordando quei giorni gloriosi.

ATTIVITA' PROGETTATA DAI RESIDENTI DELLA CASA DI RIPOSO

La festa della Giornata dell'Anziano è un evento annuale. Di solito il programma viene preparato dal personale dell'istituto, ma quest'anno l'iniziativa dell'organizzazione dell'evento è stata intrapresa dagli ospiti. Violeta, un'ex pianista, ha proposto di organizzare la serata nell'immaginario Metropolis, un ristorante di Kaunas molto popolare negli anni Trenta.

Gli anni Trenta e Quaranta sono stati anni importanti nella storia della Lituania, quando a poco a poco la cultura urbana nel paese si è andata configurando, anche se in qualche modo americanizzandosi. I cittadini abbienti di Kaunas amavano passare il tempo nei grandi ristoranti alla moda, frequentavano cinema e caffè. Durante il giorno e all'ora di pranzo gli ospiti del Metropolis ascoltavano musica classica, mentre le serate erano dedicate ai generi più leggeri: l'Hofmekler Brothers Ensemble accompagnava Antanas Šabaniauskas, Daniel Dolski, Antanas Dvarionas, Stepas Graužinis, Jonas Byra e il suo quartetto, oltre ad altri artisti in tournée.

COSTRUIRE LE RELAZIONI SOCIALI

Lo scenario della serata al Metropolis era incentrato su vecchie canzoni popolari. I biglietti d'invito sono stati scritti e consegnati personalmente ai residenti della casa di riposo. La preparazione ha previsto l'apprendimento di musiche e parole dei successi dell'epoca, e numerose prove. Le donne hanno saccheggiato di buon grado il loro guardaroba per cercare di ricostruire la moda art déco: collane, guanti, colli di pelliccia e cappelli sono passati di mano in mano per completare gli abiti.

La Serata al Metropolis è stata un grande successo. Preparare l'evento e avere una serata di gala insieme ha rafforzato lo spirito di comunità, e ha creato nuove amicizie. Il livello di partecipazione dei residenti è stato diverso, comunque persino quelli che sono solo venuti al 'ristorante', hanno sperimentato emozioni positive e il piacere della comunicazione.

ASSISTENZA E COLLABORAZIONE

Il personale ha aiutato a sistemare e apparecchiare i tavoli per creare l'atmosfera di un vero ristorante. La preparazione dell'evento ha richiesto più sforzi e tempo se confrontata all'organizzazione di normali attività. Comunque, la Serata al Metropolis ha lasciato a lungo ricordi positivi e ha costituito una buona pratica per altre iniziative degli ospiti della casa di riposo.

LA CITAZIONE

*“Era la prima volta che andavamo al ristorante.
Abbiamo proprio passato una bella serata.”*

Una coppia di ospiti della casa di riposo di Prienai



BARNEVELD (Paesi Bassi) GLI ANZIANI INCONTRANO I GIOVANI

- Dicembre 2015
- Gennaio 2016 - in corso

DIALOGO DI GRUPPO - UNIAMO LE FORZE 80+

Gli ospiti del Centro Anziani Ruimzicht e persone da varie residenze del circondario incontrano i giovani, i volontari e gli operatori dei servizi sociali. In due sessioni di dialogo di gruppo guidato, attraverso il metodo Uniamo le forze 80+ (Samenkracht 80+), le persone molto anziane e i giovani iniziano a conoscersi ed esplorano le idee reciproche su come essere coinvolti in attività interessanti nel quartiere.

I SOGNI CHE DIVENTANO REALTA'

Il tema della prima sessione di dialogo era il 'sogno'. Tutti i partecipanti sono stati invitati a presentarsi portando da casa un oggetto per loro importante. In questo modo i partecipanti riescono a conoscersi, raccontando storie sulla propria vita, scambiandosi le idee e i sogni sulle attività che vorrebbero intraprendere. Nella seconda sessione di dialogo, i partecipanti trascrivono i loro sogni su un post-it. La domanda centrale era: come posso realizzare i miei sogni in questo quartiere? I contatti già esistenti nel vicinato sono stati identificati: chi conosco già? Come possiamo avere un significato per i nostri vicini? Di che tipi di relazioni abbiamo bisogno nel nostro quartiere? I partecipanti sono stati d'accordo sul fatto che non è sempre facile prendere iniziative da soli, e per questo è molto importante invitare gli altri a conoscersi.

GUARDARSI DENTRO

Le persone più anziane non amano chiedere aiuto. I giovani hanno spiegato che vorrebbero essere utili, e che questo li renderebbe felici. I partecipanti ultraottantenni hanno scoperto che persino le cose più piccole, come preparare i pancakes per un vicino o portare dei fiori per accogliere un nuovo vicino può essere importante per un'altra persona e per se stessi.

LA CITAZIONE

*Nel presentarsi la Signora D. ha detto: 'Vi prego di chiamarmi Corrie'.
Tutti hanno seguito il suo esempio, presentandosi con il proprio nome.*

*Un'altra partecipante, Joan, ha spiegato:
Nessuno ci chiama più per nome e per questo mi piace qui.'*

Una partecipante over 80



KAUNAS (Lituania) EREDITA' CULINARIA

LA QATLAMA TATARA

Genutė è ospite della Casa di riposo di Prienai, è un'esperta nella preparazione della torta tatarata conosciuta con il nome di Qatlama. La qatlama è un rotolo con vari ripieni: semi di papavero, semi di sesamo, uvetta, nocciole, con vari strati di pasta, né troppo sottili né troppo spessi. Non è facile preparare questa torta solo con l'aiuto di una ricetta: la cottura richiede esperienza e l'assistenza di un esperto.

LA STORIA

La presenza dei Tatars in Lituania risale al 15° secolo. I Tatars furono portati in Lituania come soldati, i loro villaggi si stabilirono ai confini del Granducato e attorno alla capitale Vilnius.

Alcuni piatti della cucina tatarata, come il čiberek (chiburekki) e la qatlama, sono diventati molto popolari in Lituania. La qatlama tatarata è chiamata torta tatarata o torta 100 strati. Oggi solo in pochi, per lo più di origine tatarata, sono in grado di preparare questo dolce.

Genutė viene dalla regione Alytus dove si trova la più grande comunità tatarata in Lituania, e ha imparato i segreti di questa torta dalle donne tatarate.

TRAMANDARE LE ABILITA'

Preparare la torta tatarata non è semplice e ogni pasticciera ha i suoi segreti basati sull'esperienza. La torta tatarata è diventata il dolce prediletto della casa di riposo di Prienai e Genutė la prepara nelle occasioni speciali. Genutė vuole tramandare le sue abilità di pasticciera alle generazioni più giovani per mantenere la tradizione della torta della casa. Invita altri ospiti della casa di riposo, il personale e i giovani volontari per aiutarla nella preparazione e offre di buon grado i suoi consigli d'esperta.

LA CITAZIONE

"So che ci sono molti libri di ricette, ma credo di più nell'imparare i nostri piatti dalla tradizione orale, più che dai libri. "

Genutė



ZUTPHEN (PAESI BASSI) DUE CHIACCHIERE, TORTA E CAFFÈ'

UNO SGUARDO SUGLI ULTRAOTTANTENNI: LE MOTIVAZIONI

Le persone molto anziane che vivono a casa sono a rischio di solitudine e isolamento. Una rete sociale che si assottiglia rende più difficile fare nuove amicizie fuori della famiglia. Stimolati dal corso di formazione del progetto Active 80+, una squadra di infermieri di zona a Zutphen ha trasferito il loro lavoro basato sul 'bisogno di cura' verso ciò che di fatto motiva gli ultraottantenni. Invece di un consulto nelle ore lavorative, i residenti più anziani sono stati invitati a 'due chiacchiere, torta e caffè'.

UN INVITO PERSONALE

Le infermiere di zona hanno distribuito inviti personali. Prima delle telefonate a casa, una fotografia della/e persona/e che sarebbero andate in visita ha aiutato a guadagnare la fiducia dei potenziali partecipanti. Le persone che hanno partecipato al primo incontro di 'torta e caffè', di cui solo due erano ultraottantenni, sono state invitate a portare un amico, un parente o un vicino per il secondo incontro. L'effetto 'valanga' ha funzionato. Al secondo incontro hanno partecipato 11 persone, cinque delle quali ultraottantenni.

CHE COSA MANCA, COME ESSERE COINVOLTI

Nei 'dialoghi di gruppo' aperti, sono emersi idee, opinioni e condizioni del contesto su come essere coinvolti in attività significative, utili per la successiva discussione:

- L'esigenza di una sala comune nell'edificio o un luogo di riunione nelle vicinanze dove poter andare a prendere un caffè o fare due chiacchiere, senza alcun obbligo da parte delle persone
- Problemi quotidiani come la mobilità, il trasporto e le difficoltà fisiche che impediscono di andare in qualche luogo o semplici cose come fare la spesa
- Desiderio di contatto con gruppi di età diversa, inclusi i giovani che vivono nello stesso condominio
- I partecipanti hanno riconosciuto le proprie difficoltà di partecipazione: il punto critico spesso è fare il primo passo.

SUCCESSIVI INCONTRI

Dopo due incontri di 'chiacchiere, torta e caffè', i partecipanti si sono sentiti liberi di parlare delle loro emozioni, percezioni e difficoltà condivise. Hanno scoperto che sono in grado di aiutarsi l'un l'altro all'occasione, ad esempio insegnare come si usa un Ipad. I partecipanti hanno dato un aiuto in questi incontri facendo un caffè o riordinando la sala alla fine. Hanno insistito per avere un terzo incontro e hanno suggerito di invitare il poliziotto di quartiere o un dipendente comunale per spiegare e discutere questioni rilevanti come la sicurezza, i servizi sociali e di cura in ambito comunale.

LA CITAZIONE

"I partecipanti 80+ si sono resi conto che gli altri possono veramente aspettarsi che loro stessi aiutino di loro iniziativa"

Un istruttore

RINGRAZIAMENTI

Uno speciale ringraziamento va a tutte le organizzazioni che hanno sostenuto l'idea di Active 80+, incoraggiato il loro personale e i volontari alla partecipazione e permesso la realizzazione dell'intero progetto Active 80+:

In Austria

- Kuratorium Wiener Pensionistenwohnhäuser
- Österreichisches Rotes Kreuz / Landesverband Niederösterreich

In Germania

- Hessische Staatskanzlei
- LandesEhrenamtsagentur Hessen
- Heimverzeichnis gGmbH
- Begegnungsstätte Haltestelle Langen
- Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau
- Katholisches Dekanat Dreieich, Seniorensorge
- Kindertagesstätte Haus Kunterbunt
- Magistrat der Stadt Neu-Isenburg

In Italia

- L'Azienda Pubblica di Servizi alla Persona Città di Bologna
- Villa Serena, Bologna
- Villa Ranuzzi, Bologna
- Il Centro Anziani "Giorgio Perlasca", Roma

In Lituania

- Prienų globos namai
- Kauno kartų Namai
- Dainavos dienos globos centras

Nei Paesi Bassi

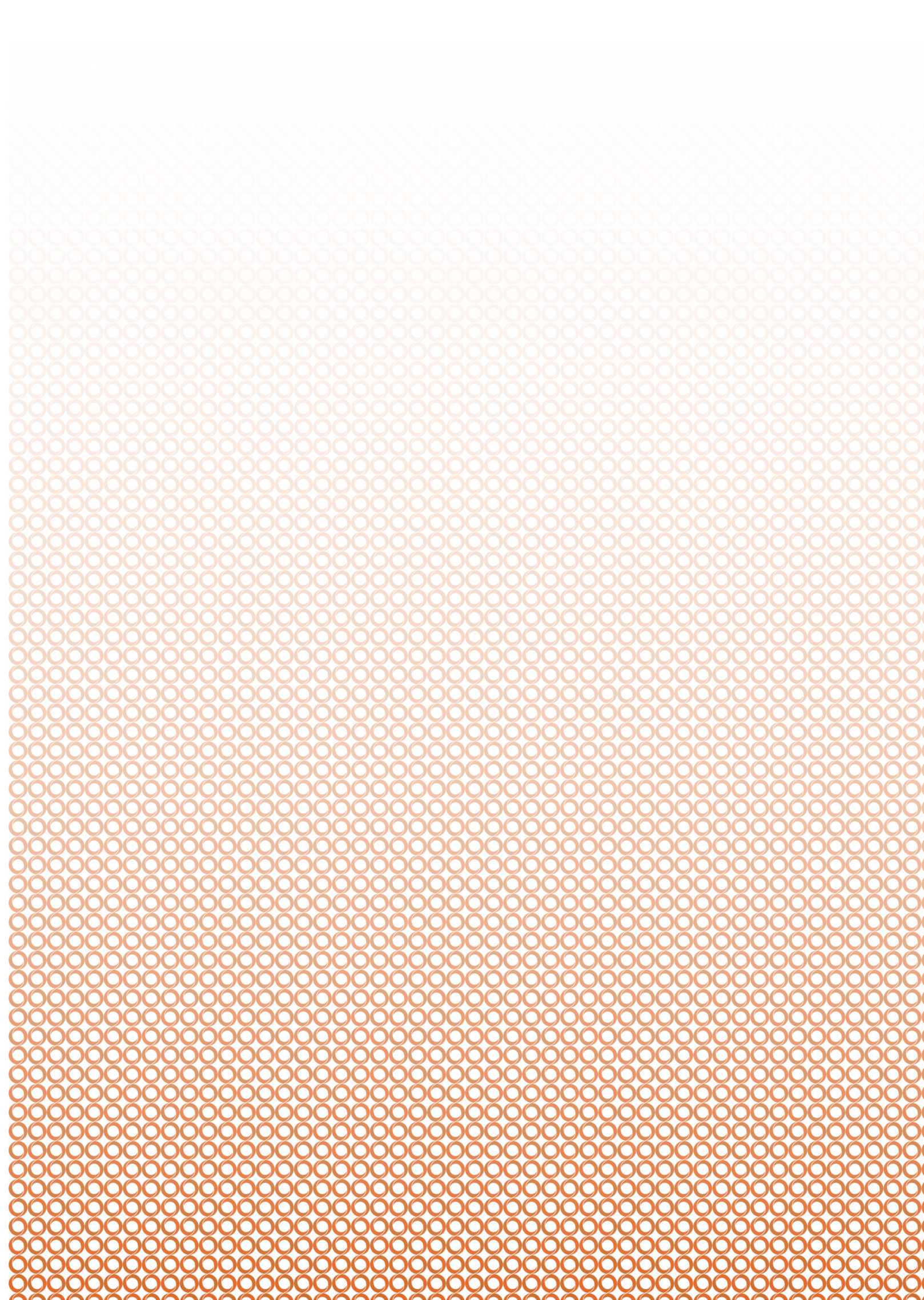
- Zorggroep Ena in cooperation with Welzin (Barneveld)
- Vrijwilligers Zorgresidence Het Seminarie (Amersfoort)
- De Deventer Dagsociëteit (Deventer)

- Sensire, wijkverpleging/ sociaal wijkteam (Zutphen/Warnsveld)
- Zorggroep Sint Maarten, locatie De Polbeek (Zutphen).

Se qualcuno fosse interessato a utilizzare il progetto di formazione Active 80+ e il relativo logo, saremmo lieti di metterlo a disposizione. Si prega comunque di comunicarlo e di darne riscontro.

Ci scusiamo fin da ora per ogni errore che, nonostante la cura della revisione editoriale, dovesse involontariamente essere rimasto nel testo.







Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette esclusivamente le idee degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso venga fatto

<http://www.act-80plus.eu>