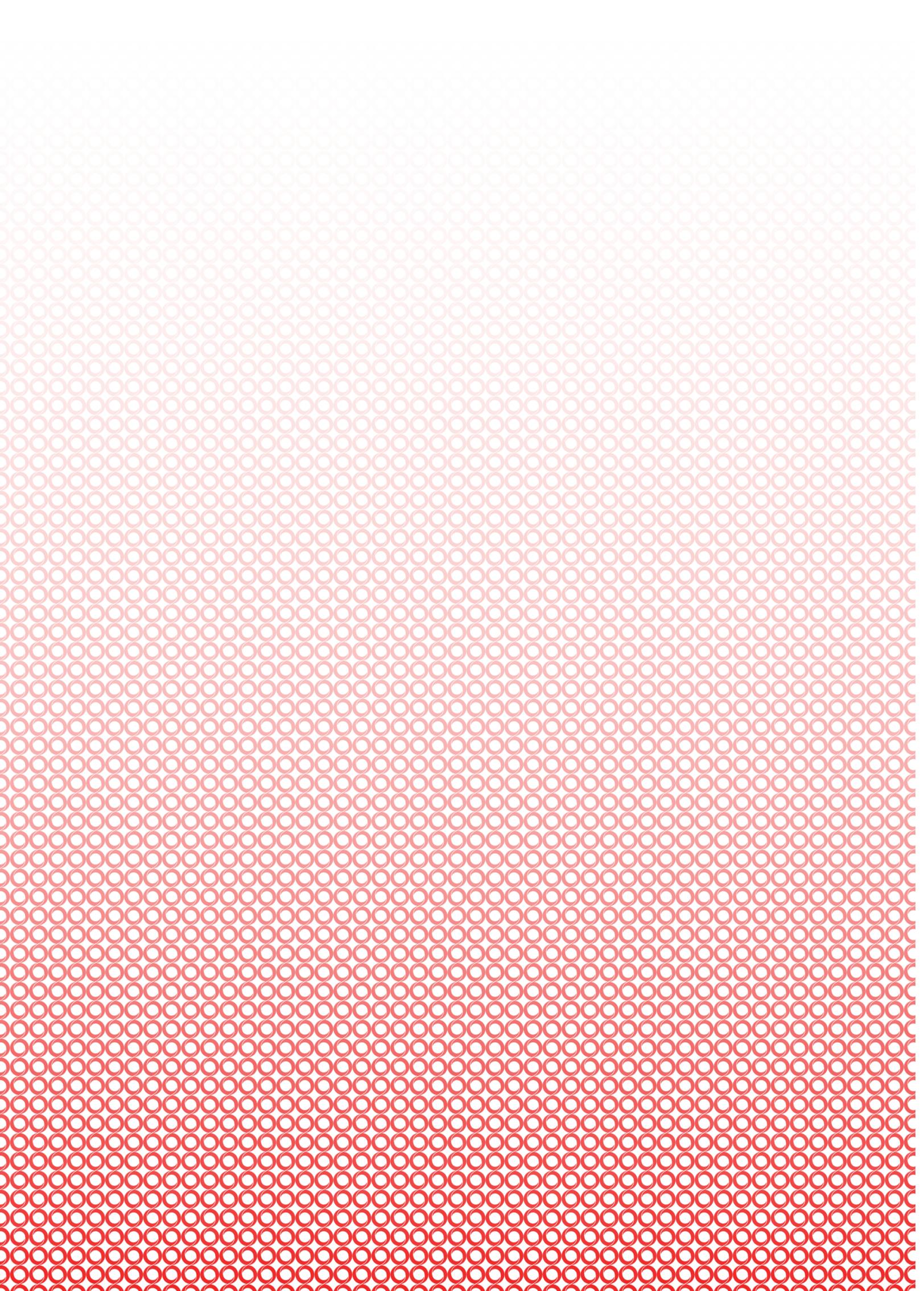


active
80
PLUS

valuing and
valorizing
the knowledge
and skills of
people 80+

Manuale per Formatori



Manuale per Formatori

I partner 80+

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 e Angela Pagano
andreis@lunaria.org
www.lunaria.org

LITHUANIA

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

PAESI BASSI

OVN-NL - Oudere Vrouwen Netwerk -
Nederland
Laura Christ
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 delle informazioni qui contenute.

I termini inglesi trainer, coach e practitioner sono stati tradotti rispettivamente con formatore, istruttore e staff e volontari.

*“Non sei mai troppo vecchio
per un nuovo traguardo
o per sognare ancora.”*

C. S. Lewis



INDICE

INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE	9
PERCHÈ QUESTO MANUALE	13
COME ORGANIZZARE UN CORSO DI FORMAZIONE ACTIVE 80+	15
COME ATTIVARE UN CORSO DI FORMAZIONE ACTIVE 80+	20
I PROGETTI ACTIVE 80+	45
RINGRAZIAMENTI	48
ALLEGATI	49

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.

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 per il personale e i volontari che si occupano degli over 80. L'idea di base è stata il potenziamento degli addetti e dei volontari che possano guidare le persone molto anziane a sviluppare e realizzare le loro idee in merito all'apprendimento e alla cittadinanza attiva.



Links

Per maggiori informazioni su Erasmus+

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

Per maggiori informazioni su Active 80+

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 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.”*

Una partecipante 80+

Non c'è bisogno 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 Active80+, pp. 24-25, intervista con anziani olandesi)

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 sostengano 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 Active 80+ , pp. 26-28).

“Nessuno ti prepara a diventare over 80”

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 di comunità
- 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 Active 80+, pp. 20-30).

 **Info**

Per ulteriori informazioni consulta il nostro Rapporto Europeo per la Ricerca, che può essere scaricato da: www.act-80plus.eu (Conclusioni).

PERCHÈ QUESTO MANUALE

A chi è rivolto questo Manuale per Formatori?

Questa pubblicazione è dedicata a coloro che vogliono contribuire attivamente a nuove prospettive per l'età avanzata. Si rivolge direttamente agli operatori nella sanità e nei servizi sociali e agli operatori nella formazione per adulti e formatori, a coloro cioè che vogliono stimolare e formare gli addetti alla cura delle persone anziane (personale e volontari, o le associazioni che operano con/per le persone anziane), in modo che possano a loro volta diventare istruttori per gli anziani interessati ad apprendere e sviluppare esperienze significative.

Questo Manuale per Formatori è affiancato da un'altra pubblicazione, il Manuale per lo Staff e i Volontari, che si rivolge principalmente al personale e ai volontari che vogliono sviluppare idee su come formare, potenziare e assistere le persone più anziane. Il Manuale per lo Staff e i Volontari non offre soltanto delle informazioni esaurienti sull'argomento, ma fornisce anche esempi di progetti scaturiti dai nostri corsi di formazione Active 80+ attivati nei Paesi partner.

Perché è stato scritto questo manuale?

Gli anziani over 80 sono a tutt'oggi invisibili e sottostimati nelle loro abilità, punti di forza e capacità di dare un apporto alle nostre comunità. Noi vogliamo contribuire a un cambiamento e offrire nuove prospettive alla quarta età. Per far sì che questo succeda abbiamo bisogno di più agenti del cambiamento possibili, persone che abbiano voglia di fare la differenza.

Per poter fornire gli strumenti necessari a tutti coloro che fossero interessati a questo cambiamento, abbiamo elaborato materiali e pubblicazioni nell'ambito di Active 80+. Questo Manuale per Formatori si rivolge a coloro che vogliono formare operatori nei diversi campi per lavorare con gli 80+ in modo che questi possano esprimere la loro creatività e il loro entusiasmo. Il Manuale offre indicazioni su come organizzare e progettare un corso di formazione (compreso il processo di implementazione e le attività a latere), presentando una gamma di metodologie e idee che dovrebbero ispirare i futuri formatori Active 80+.

Come è stato scritto questo Manuale?

Il Manuale per Formatori è il risultato di un progetto più allargato 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 all'apprendimento e alla cittadinanza attiva 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 quadro generale per i corsi successivi nei paesi partecipanti al progetto. Quale strategia di formazione adottare? Questa è stata la domanda iniziale per l'elaborazione, all'interno dei vari paesi, di attività di formazione progettate allo scopo di rispondere ai bisogni nazionali, locali e istituzionali delle organizzazioni coinvolte. Le esperienze scaturite da questi corsi sono state quindi raccolte e analizzate per questo Manuale.

Come usare questo Manuale?

Il Manuale per Formatori si prefigge di coadiuvare al meglio i lettori nella preparazione e realizzazione di corsi per futuri istruttori delle persone molto anziane. Le informazioni sono state suddivise in brevi sezioni in modo da poter essere facilmente e rapidamente consultate.

Il Manuale nasce dalle esperienze dei partner e offre un supporto pratico alla preparazione e alla realizzazione di una formazione Active 80+, fornendo un esempio concreto di ciò che si deve pianificare per l'allestimento dei corsi frontali, con un corredo di utili suggerimenti per aiutare i partecipanti e i futuri istruttori nella programmazione e l'implementazione dei loro progetti. Oltre a queste fasi, vengono presentate anche le esperienze nell'organizzazione di ulteriori incontri successivi ai corsi.

Il Manuale comprende anche una esaustiva selezione di progetti realizzati con persone over 80, la cui descrizione particolareggiata viene fornita nel Manuale per lo Staff e i Volontari. Abbiamo sviluppato una vasta gamma di materiali che sono già stati collaudati e valutati nelle varie fasi della formazione. Poiché era nostra intenzione mantenere il più possibile agile questo Manuale, per ulteriori informazioni su questi materiali rimandiamo al nostro sito www.act-80plus.eu.

COME ORGANIZZARE UN CORSO DI FORMAZIONE ACTIVE 80+

Obiettivi della formazione

- abilitare e stimolare i partecipanti ad assumere un ruolo guida nei confronti di persone molto anziane
- abilitare i partecipanti a promuovere progetti e sviluppare campi di attività con persone molto anziane
- introdurre metodologie di apprendimento e contesti adeguati per le persone molto anziane
- incoraggiare i partecipanti a modificare i propri punti di vista
- sottolineare l'importanza della comunicazione diretta.

Principi Guida

Per la pianificazione della formazione, molteplici suggerimenti sono scaturiti dai risultati del lavoro di ricerca, dell'analisi e delle discussioni di gruppo degli esperti. Si raccomanda in modo particolare di presentare il progetto e la formazione alle organizzazioni e ai partecipanti che possano essere interessati, in modo che il progetto stesso risulti una co-produzione tra tutti i partner: promotori e formatori del progetto, organizzazioni, partecipanti e - la più importante parte in causa - le persone molto anziane. Sin dall'inizio le seguenti azioni dovrebbero essere intese 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 (ad esempio la direzione della struttura, amici e parenti, associazioni di volontariato)

- sottolineare l'importanza della ricerca della sostenibilità, fornendo un attestato e una valutazione del processo di formazione
- includere metodologie di tipo comunicativo, in quanto la formazione dovrebbe essere la più interattiva possibile.

“Ogni individuo è unico, e dovrebbe essere trattato come tale.”

Formatore

I formatori

I formatori dovrebbero essere esperti nell'educazione degli adulti e, in particolare, dovrebbero:

- dimostrare l'abilità di stimolare le persone e assisterle nella scoperta della loro creatività e potenzialità
- essere convinti che ognuno - a prescindere dalla sua età, l'origine o la sua 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 approccio positivo durante la formazione e la fase di implementazione.

“Il rispetto, la pazienza, la disponibilità, la crescita, l'integrazione, l'incoraggiamento - sono competenze e fattori-chiave a tutti i livelli!”

Formatore

Partecipanti/istruttori

Un consiglio

Iniziate la promozione della formazione e la selezione dei partecipanti il prima possibile. Il contatto diretto aiuta a farsi che le persone e le organizzazioni si sentano coinvolti.

In teoria, personale e volontari possono prendere parte alla formazione e diventare a loro volta istruttori delle persone anziane e quelle molto anziane. Ma questo dipenderà dalle organizzazioni con cui i partner staranno collaborando.

I criteri specifici per la scelta dei partecipanti dovrebbero essere i seguenti:

- interesse per il tema e la motivazione a completare la formazione, oltre all'elaborazione di un progetto assieme alle persone molto anziane
- esperienza lavorativa con le persone anziane e molto anziane. In teoria ogni partecipante ha già rapporti con le persone anziane e molto anziane e anche un'idea definita o potenziale per un progetto o un'attività comune
- un chiaro impegno e supporto da parte delle organizzazioni. E' necessario un accordo con l'istituto che delega il partecipante, anche se può essere stipulato informalmente (ad es. con una mail)
- la decisione su chi inserire e come formulare l'accordo dovrebbe spettare alle organizzazioni che conducono la formazione. E' molto importante essere il più aperti possibile ed essere in grado di adeguarsi ad ogni situazione.

Un consiglio

Una scheda informativa per le organizzazioni e i potenziali partecipanti dovrebbe comprendere le seguenti informazioni:

- 1. benefici per le organizzazioni e per i partecipanti*
- 2. informazioni di base sul progetto e sul corso di formazione*
- 3. aspettative da parte delle organizzazioni e dei partecipanti (implementazione dei progetti, durata prevista, ecc.)*
- 4. contenuti e struttura del corso di formazione e della fase di implementazione*
- 5. durata del corso e della fase di implementazione.*

Risorse necessarie

Le organizzazioni interessate a promuovere un corso di formazione Active 80+ devono disporre:

- di tempo e di risorse finanziarie per la promozione del corso
- di (almeno due) formatori esperti, che possano gestire il lavoro frontale e affiancare i partecipanti nell'implementazione dei loro progetti
- di uno spazio adeguato per il lavoro frontale
- della possibilità di offrire un piccolo rinfresco.

Un consiglio

Alcuni incontri propedeutici al corso possono essere utili per conoscere in anticipo i partecipanti.

COME ATTIVARE UN CORSO DI FORMAZIONE ACTIVE 80+

“Trovi nuovi amici e un gruppo di cui entri a far parte. Questo vuol dire incontri carichi di significato e non solo le chiacchiere di tutti i giorni.”

Una partecipante 80+



Il corso di formazione Active 80+ consiste di tre fasi:

- Formazione frontale

Durante le due mezze giornate di formazione frontale, viene presentato il progetto, gli obiettivi e i contenuti del corso. Inoltre, i partecipanti riflettono sul concetto di 'cittadinanza attiva' per le persone molto anziane e sul loro ruolo di 'istruttori' per questo gruppo di riferimento. Sulla base di queste informazioni, attraverso dibattiti e riflessioni critiche, i partecipanti elaborano delle idee di progetti, che vengono pianificati e messi in atto assieme alle persone 80+.

- Implementazione dei progetti

Gli istruttori - assieme al gruppo delle persone over 80 - sviluppano ulteriormente e attivano i progetti. All'interno del progetto Active 80+, la fase di implementazione è durata da tre a quattro mesi.

- Incontro conclusivo

Una volta conclusi i lavori, le persone coinvolte nella formazione e nei progetti (formatori, istruttori, le persone 80+) fissano un incontro di 2-4 ore per riflettere sull'esperienza e discutere ulteriori attività.

Come condurre la formazione frontale Active 80+

Un programma in sei moduli del corso di formazione in classe Active 80+, può essere strutturato come segue:

1. saluto di benvenuto e presentazione del corso
2. cittadinanza attiva per le persone in età molto avanzata
3. metodi e buone pratiche per promuovere la cittadinanza attiva delle persone in età molto avanzata
4. promuovere la cittadinanza attiva per i più anziani: come renderla possibile?
5. definire i passi successivi
6. valutazione e chiusura del corso.

L'esperienza derivata dalla formazione sperimentale Active 80+ dimostra che tutti i moduli della formazione frontale possono essere sviluppati in due mezze giornate, con una durata di 4-6 ore ciascuna. Alcuni partner hanno deciso di effettuare la formazione in due sessioni di una giornata ciascuna, con un intervallo di 1-2 settimane per dare ai partecipanti il tempo di riflettere e pianificare i passi successivi.

Un consiglio

Se la formazione è condotta in due mezze giornate con un periodo di tempo tra le due (ad es. 1-2 settimane), questo periodo può essere utilizzato per l'auto-apprendimento. I partecipanti possono:

- *raccogliere informazioni sugli interessi degli 80+ nelle loro organizzazioni*
- *raccogliere idee per possibili progetti in aggiunta alle idee prodotte nella prima mezza giornata di formazione*
- *adattare le proprie idee agli interessi degli over 80 all'interno dell'organizzazione (o mettere insieme le idee)*
- *pensare a possibili partner e contesti per portare avanti i progetti e/o*
- *pensare al tipo di supporto necessario e da chi potrebbe essere prestato.*

La durata dell'intero percorso dipenderà sempre dalle condizioni esterne e dai contesti individuali, come il numero dei partecipanti e le loro esperienze nello sviluppo delle attività con gli over 80. E' importante adeguare programma, moduli e attività agli obiettivi specifici, al numero dei partecipanti, così come ai loro bisogni e interessi. La durata dei moduli suggerita in questa guida è puramente indicativa e dipende dal numero e dalla composizione del gruppo e dallo stile del/i formatore/i.

MODULO 1:

Saluto di benvenuto e presentazione del corso di formazione Active 80+

Un consiglio

All'inizio è importante fissare alcune regole:

- condividere le informazioni è a discrezione delle persone e ci sono solo punti di vista individuali
- non ci sono risposte giuste o sbagliate.

Questo primo modulo presenta il corso di formazione Active 80+ ai partecipanti, specialmente riguardo le informazioni di base e i principi guida della formazione. Lo scopo generale di questo modulo è creare un contesto operativo che stimoli i partecipanti e permetta loro di conoscersi. Il Modulo 1 comprende sia attività 'rompi-ghiaccio', sia attività che incoraggiano la socializzazione e le prime discussioni tra i partecipanti.

I formatori possono anche utilizzare questo modulo per discutere i bisogni dei partecipanti e le loro aspettative e altre questioni generali.

Un consiglio

Lasciare molto spazio alla discussione e allo scambio di esperienze.

Raccogliere le aspettative dei partecipanti

Descrizione	I partecipanti sono invitati a trascrivere le loro aspettative sul corso di formazione e a discuterne a coppie. Quindi tutti condividono le loro aspettative con il gruppo, mentre i formatori annotano le risposte su una lavagna.
Obiettivi	L'obiettivo è scambiarsi le aspettative e visualizzarle, in modo che il formatore possa via via controllare se vengono soddisfatte.
Materiali	Carta, penne, lavagna a fogli mobili.
Durata	20 minuti.
Suggerimenti per i formatori	Spiegare ai partecipanti quali delle loro aspettative sono più consone ad essere soddisfatte durante la formazione e quali non sono realistiche.

Quando comincia la vecchiaia?

Descrizione	Delle schede (da 10 a 100) raffiguranti delle persone di varie età vengono disposte sul pavimento su una linea che sta ad indicare le varie età. I partecipanti sono invitati a stare in piedi accanto alla figura che, a loro giudizio, indica quando inizia la vecchiaia. Quindi, ogni partecipante spiegherà perché ha scelto questa età specifica.
--------------------	--

Obiettivi	Lo scopo di questo esercizio è dimostrare che la vecchiaia è un concetto relativo e variabile a seconda dei contesti e dei giudizi personali.
Materiali	Schede raffiguranti delle persone, una corda o altro materiale che rappresenti una sequenza continua di anni.
Durata	Poiché ogni partecipante dovrà spiegare la sua scelta, a cui seguirà una discussione, si dovranno programmare almeno 5 minuti per ciascuno.
Suggerimenti per i formatori	Per questo esercizio sono ideali delle stanze lunghe, oppure un corridoio.

Portare un piccolo oggetto

Descrizione	I partecipanti portano da casa un piccolo oggetto, che rappresenta il loro rapporto con persone over 80. Nella fase di presentazione, i partecipanti presentano i loro oggetti e spiegano il motivo della loro scelta.
Obiettivi	Questo esercizio introduttivo è un modo creativo per presentarsi. I partecipanti si conoscono e apprendono le rispettive esperienze e il proprio rapporto con le persone over 80.
Materiali	Un piccolo oggetto portato da casa da ogni partecipante.
Durata	2-3 minuti per partecipante.
Suggerimenti per i formatori	Portare una borsa con qualche oggetto per coloro che avessero dimenticato il proprio.

MODULO 2:

Cittadinanza attiva per le persone in età molto avanzata

Un consiglio

E' molto importante chiarire la differenza tra il fare qualcosa PER gli anziani e i molto anziani e il fare qualcosa CON loro.

Il Modulo 2 si concentra sulla tematica della cittadinanza attiva delle persone molto anziane. Al termine del modulo, i partecipanti hanno un'idea su cosa significhi 'cittadinanza attiva' per le persone molto anziane e perché si tratta di una tematica molto importante. Possono essere usate foto, frasi e video al fine di incoraggiare i partecipanti a riflettere sui loro stereotipi riguardo le persone in età molto avanzata e a esplorare le loro stesse aspettative sull'invecchiamento.

Un consiglio

Avere a disposizione alcune fotocopie come base per la discussione, che i partecipanti possano portare a casa.

Presentazione di dati di ricerca significativi

Descrizione	Dati significativi basati sulla ricerca vengono sintetizzati in una presentazione digitale, su cartelloni o su fotocopie.
Obiettivi	Informare i partecipanti sui dati relativi alla cittadinanza attiva delle persone in età avanzata e molto avanzata.

Materiali	Presentazione PowerPoint, PC, video proiettore oppure un cartellone o fotocopie.
Durata	La presentazione non dovrebbe andare oltre i 30 minuti.
Suggerimenti per i formatori	Riservare un po' di tempo per domande e discussione di gruppo. Assicurarsi che le slides, le fotocopie o i cartelloni siano facilmente leggibili.

Citazioni

Descrizione	Sulle pareti verranno affisse delle schede con delle frasi relative alla tematica della cittadinanza attiva delle persone in età molto avanzata. I partecipanti sono invitati a prenderne visione e scegliere quella che li soddisfa di più. Discuteranno poi le loro opinioni con gli altri. Il formatore raccoglie le diverse opinioni e idee su un cartellone per una successiva discussione.
Obiettivi	I partecipanti sono invitati a considerare ed esplorare l'importanza di essere rilevanti, coinvolti e impegnati e anche in età molto avanzata, scoprendo così le differenze e le analogie che il gruppo esprime in merito alla cittadinanza attiva delle persone molto anziane.
Materiali	Citazioni su schede (vedi allegati), nastro adesivo, lavagna a fogli mobili, penne.
Durata	Fino ad un'ora.

Info

Le interviste condotte con persone molto anziane ed esperti all'interno del progetto Active 80+ possono essere utili per identificare delle frasi appropriate. A questo proposito vai al rapporto Europeo pubblicato sul sito Active 80+ www.act-80plus.eu (Conclusioni).

Modelli di invecchiamento e di età avanzata

Descrizione	Sulle pareti vengono appesi dei cartelloni e i partecipanti sono invitati ad osservarli da vicino e scegliere il modello che preferiscono. In seguito le diverse immagini vengono discusse in gruppo.
Obiettivi	I partecipanti dovrebbero acquisire maggiore consapevolezza sulle diverse concezioni di invecchiamento e sui bisogni delle persone anziane, nonché sulle diverse immagini e le scelte operate dal gruppo.
Materiali	Fogli di carta (formato A2, preferibilmente), e puntine o scotch per fissarli sulle pareti.
Durata	30 minuti.

La Casa dell'Identità: una prospettiva più ampia sull'invecchiamento

Descrizione	<p>Come possiamo imparare a guardare oltre le nostre immagini e stereotipi sulla vecchiaia? Possiamo imparare a guardare da una prospettiva più ampia? L'immagine (o slide) della 'Casa dell'identità' rappresenta i cinque ambiti della vita umana: corpo e mente, contatti sociali, contesto materiale, lavoro/ attività/ partecipazione, e valori e modelli. I partecipanti discutono a coppie o a piccoli gruppi gli ambiti vitali che consideriamo importanti, e come viene percepita la propria 'casa dell'identità'. Le domande rivolte alle coppie o ai piccoli gruppi possono essere:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Ti ritieni di solito una persona portata a considerare i diversi ambiti della vita? Perché? Perché no?</i> <p>La discussione a coppie o piccoli gruppi viene seguita da una discussione plenaria. Possibili domande possono essere:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Ritieni che le persone anziane prendano in considerazione i diversi ambiti della vita? Perché? Perché no?</i>• <i>Potremmo guardare agli anziani o alle persone in età molto avanzata da questa prospettiva più ampia? In caso di risposta affermativa, pensi che le persone anziane ne potrebbero trarre profitto?</i>
Obiettivi	<p>I partecipanti avranno modo di scavare dentro le proprie proiezioni sull'invecchiamento e sull'identità e potranno sviluppare una prospettiva più ampia sull'invecchiamento partendo dai diversi ambiti della vita.</p>
Materiali	<p>Disegno della 'Casa dell'Identità' (vedi allegati).</p>
Durata	<p>40 minuti: 5 minuti di presentazione/spiegazione della 'Casa dell'Identità'; 20 minuti di discussione a coppie o in piccoli gruppi, 15 minuti di discussione con l'intero gruppo.</p>
Suggerimenti per i formaori	<p>Spiegare ai partecipanti che guardare o discutere la vecchiaia vuol dire anche essere preparati a guardare a se stessi e riflettere sul proprio processo di invecchiamento.</p>

Riflessione sulla base di un film

Descrizione	<p>I partecipanti guardano degli spezzoni di un film, ad esempio Buon giorno Futuro, che mostra ritratti di persone ultracentenarie. Ogni partecipante riceve dei post-it verdi e rossi, ed è invitato ad annotare gli stimoli (foglietti verdi) e le limitazioni (foglietti rossi) che le persone di età molto avanzata sperimentano quando sono coinvolti, impegnati e rilevanti per altre persone (una nota per foglietto). Le annotazioni verdi e rosse vengono poi appuntate su due grandi fogli alla parete o su una lavagna a fogli mobili. Il formatore distribuisce i foglietti e forma i gruppi. I partecipanti spiegano le loro annotazioni. La discussione plenaria potrà vertere sulle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cosa vi ha colpito di più nel film?• Dove troviamo limitazioni e stimoli? Nella persona anziana? Nel suo contesto? Nell'organizzazione in cui siamo attivi stituzione ? In noi stessi?
Obiettivi	Riflettere sulla cittadinanza attiva, sui limiti e gli stimoli per il coinvolgimento e l'impegno, come anche sulla rilevanza individuale in un'età molto avanzata.
Materiali	Film (selezione di brani), ad esempio Buon giorno Futuro - Invecchiare con successo di Kees Hin.
Durata	40 minuti.

Info

Un trailer di 'Good Morning Future - Growing old in the polder' è disponibile su YouTube. Per altri trailer o film brevi sulla vecchiaia o sull'invecchiamento, vedi www.cinemasenior.nl

Tecnica teatrale

Descrizione	<p>I partecipanti sono divisi in coppie o piccoli gruppi e devono recitare una situazione, come ad esempio una persona anziana che viene servita a tavola. Quando la situazione è terminata, gli 'attori' vanno verso il pubblico (suddiviso in gruppi) e discutono su come si possa cambiare la situazione in modo da renderla di maggior impegno e rilevanza per le persone molto anziane. Poi gli attori continuano a recitare la stessa situazione con nuove prospettive suggerite dal pubblico. Gli spettatori possono interrompere la scena e dare ancora consigli o alzarsi e recitare loro stessi, mostrando come la situazione si possa migliorare.</p>
Obiettivi	<p>Imitare una situazione di vita reale dovrebbe stimolare una discussione su come le pratiche esistenti possano essere migliorate.</p>
Materiali	<p>Tutto ciò che può servire per la messa in atto.</p>
Durata	<p>1 ora per recitare almeno due situazioni: 10 minuti di preparazione, 5 minuti di recitazione e 15 minuti di discussione e nuova recitazione.</p>

Suggerimenti per i formatori

I formatori dovrebbero familiarizzare con i rudimenti del teatro sociale e saper spiegare le regole del gioco ai partecipanti. Essere pronti a recitare, in modo da aiutare i partecipanti a comprendere meglio cosa ci si aspetta da loro. Dei brevi video con esempi di teatro potrebbero risultare utili.

MODULO 3:

Metodi e buone pratiche per promuovere la cittadinanza attiva delle persone in età molto avanzata

Un obiettivo centrale della formazione è attivare e stimolare i partecipanti ad assumere un ruolo-guida nei confronti di persone molto anziane e sviluppare dei progetti assieme a loro. Per dare ai partecipanti un'idea di possibili progetti, il Modulo 3 si concentra su esempi di buone pratiche che promuovano la cittadinanza attiva delle persone in età avanzata. Inoltre i partecipanti discutono quali saranno i compiti degli istruttori e riflettono su eventuali problematiche a loro connesse.

Questo modulo comprende anche attività di sostegno per i partecipanti, in modo che possano sviluppare e condividere le prime idee dei loro potenziali progetti. Al termine di questo modulo avranno una chiara idea di che tipo di progetti potranno essere gestiti nella fase di implementazione.

Attività per l'apprendimento delle buone pratiche

Per dare un quadro di esempi interessanti di 'buone pratiche' e incoraggiare la discussione su possibili progetti, possono essere proposte diverse attività: una mostra di cartelloni, una presentazione PowerPoint su iniziative esistenti, foto o video. Si

potrebbe anche decidere di invitare qualche ospite per parlare della propria esperienza nell'organizzazione di iniziative che coinvolgono le persone molto anziane.

Un consiglio

Si raccomanda di attingere dalle esperienze e conoscenze dei partecipanti stessi. Forse qualcuno è già stato impegnato in iniziative interessanti oppure conosce qualche progetto innovativo?

Il girasole

Descrizione	<p>In piccoli gruppi di 3-4 persone, i partecipanti discutono le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Quali sono i compiti degli istruttori dei cittadini attivi 80+?</i>• <i>Quali conoscenze e competenze sono necessarie allo scopo?</i> <p>Le risposte vengono scritte su fogli ovali e sono disposte come un girasole: i compiti sono i fiori, mentre le conoscenze e le competenze formano le foglie. I girasoli di ogni gruppo sono poi presentati al gruppo nella sua totalità e discussi:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Quali conoscenze e competenze sono già disponibili?</i>• <i>Quali conoscenze e competenze sono ancora necessarie?</i> <p>La formazione di conoscenze e competenze non ancora disponibili può essere sviluppata il secondo giorno.</p>
Obiettivi	<p>Lo scopo di questo esercizio è aumentare la consapevolezza sui compiti e sulle problematiche nel lavoro di istruttori per i cittadini attivi 80+</p>
Materiali	<p>Puntine da disegno, fogli, penne, colla, disegno di un girasole (vedi allegati).</p>

Durata	60 minuti.
Suggerimenti per i formatori	Se c'è ancora tempo e ancora un numero sufficiente di carte, i girasoli realizzati possono essere integrati in un unico fiore che presenti i risultati della discussione di gruppo.

Imparare dalle buone pratiche

Descrizione	In piccoli gruppi i partecipanti consultano il Manuale dello Staff e i Volontari e altre risorse per individuare altri progetti particolarmente interessanti. Discutono come questi progetti possano essere implementati nel loro contesto ed espongono le loro conclusioni e ulteriori idee all'intero gruppo.
Obiettivi	Lo scopo è apprendere da progetti che siano già stati implementati con successo e stimolare i partecipanti a sviluppare le loro idee.
Materiali	Copie dei manuali, puntine da disegno, fogli, penne.
Durata	90 minuti.

Info

Progetti concreti sviluppati e implementati da istruttori e persone molto anziane all'interno del progetto Active 80+ sono descritti nel Manuale per lo Staff e i Volontari sul sito web di Active 80+: www.act-80plus.eu.

Altri esempi stimolanti di buone pratiche si possono trovare su www.cinemasenior.nl: si raccomanda, in particolare, il film 'Kijk in mijn ogen' ('Guardami negli occhi'). Altre iniziative interessanti sono il progetto di 'racconti di vita' '(G)oud voor de buurt' (Oro per i vicini - <http://www.noordholland-vertelt.nl/goud-voor-de-buurt.php>) e la fondazione Fit-Art (www.fitart.nl), che offre a persone e a gruppi un viaggio alla scoperta del mondo dell'arte, della cultura e del movimento. Il punto di partenza di Fit-Art sono le potenzialità delle persone, a cui si vuole offrire l'opportunità di tirare fuori il meglio dalle proprie esperienze e talenti.

MODULO 4:

Promuovere la cittadinanza attiva per i più anziani: Come renderla possibile?

“Quando si tratta di ‘comunicazione’, può essere di grande aiuto sottolineare che ci sono essenzialmente gli stessi atteggiamenti importanti nella relazione formatore-partecipante, nella comunicazione dell’istruttore con le persone-chiave 80+ e nella comunicazione delle persone-chiave 80+ con altre persone 80+”

Una formatrice

Nel Modulo 4, i partecipanti hanno l’opportunità di specificare meglio le loro idee progettuali, discutendo i vari passaggi che sono richiesti per la programmazione e per la realizzazione del progetto e per il coinvolgimento attivo delle persone in età molto avanzata.

Al termine di questo Modulo, i partecipanti:

- hanno un’idea e conoscono i metodi per coinvolgere le persone molto anziane nella programmazione e nella realizzazione di un progetto.
- sanno cosa fare nella fase di implementazione successiva e sanno che tipo di supporto è disponibile da parte dei formatori.

Un consiglio

Preparare i futuri istruttori ad essere flessibili riguardo le richieste delle persone molto anziane e le condizioni del contesto. Convincerli che un approccio garbato e un rapporto affettuoso si è sempre rivelato utile.

Che cos'è un progetto?

I progetti dovrebbero avere le seguenti caratteristiche

- presentare dei benefici per qualcun altro oltre che per se stessi e per i familiari
- concentrarsi su come ognuno può contribuire a seconda delle proprie risorse
- includere apprendimento e reciprocità da ciascuno.

Scambiarsi le idee sui progetti

Descrizione	<p>I partecipanti elaborano le loro idee in piccoli gruppi, discutendo i seguenti punti:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Di cosa abbiamo bisogno per spingere un progetto o sviluppare ulteriormente iniziative già esistenti?</i>• <i>Quale sarà il nostro gruppo di riferimento?</i>• <i>Cosa dobbiamo prendere in considerazione quando lavoriamo con il gruppo?</i>• <i>Come possiamo collaborare con programmi e offerte già in atto nelle nostre comunità o organizzazioni?</i>
Obiettivi	Condividere e sviluppare le prime idee.
Materiali	Un foglio grande di carta da pacchi per ogni gruppo, che servirà da cartellone nella fase plenaria, penne.
Durata	90 minuti di lavoro in piccoli gruppi, 15 minuti a gruppo per la presentazione del progetto in fase plenaria.

Esercizio di concettualizzazione

Descrizione	<p>Divisi in piccoli gruppi di 2-3 persone, i partecipanti si scambiano le prime idee per i progetti. Ogni idea e opinione viene valutata in tutti i suoi aspetti, sia positivi che negativi, e si discute sulla loro fattibilità. Per ogni idea di progetto ritenuta idonea, i partecipanti delineano un primo programma per un'implementazione secondo una struttura predefinita (ad es. obiettivi, gruppo/i di riferimento, contenuto, organizzazione, organizzatori, risorse richieste, documentazione).</p> <p>I risultati sono presentati all'intero gruppo e costituiscono la base per un 'compito': controllare attentamente se le precondizioni del progetto sussistono.</p>
Obiettivi	<p>I risultati sono presentati all'intero gruppo e costituiscono la base per un 'compito': controllare attentamente se le precondizioni del progetto sussistono.</p>
Materiali	<p>Un foglio grande di carta da pacchi per ogni partecipante, che servirà come cartellone nella fase plenaria, penne.</p>
Durata	<p>90 minuti di lavoro in piccoli gruppi, 15 minuti a gruppo per la presentazione del progetto in fase plenaria.</p>
Suggerimenti per i formatori	<p>Prevedere tempo sufficiente per coadiuvare, specie nella fase iniziale, il lavoro dei gruppi alle prese con lo sviluppo dei progetti.</p>

Un consiglio

I partner olandesi hanno discusso una proposta metodologica per rafforzare il senso di comunità, 'Samenkracht80+' (Unire le forze degli 80+), con alcuni esercizi, come la discussione di gruppo. Ogni partecipante ha ricevuto un manuale conciso nel caso fosse interessato a usare questo metodo nel proprio progetto. Per maggiori informazioni sul metodo e sugli strumenti suddetti, vedi il nostro sito web. Per esempi pratici, vedi il Manuale per lo Staff e i Volontari.

MODULO 5:

Definire i passi successivi

Questo modulo prepara i partecipanti per la fase di implementazione, cioè la realizzazione delle loro idee progettuali insieme alle persone anziane e molto anziane. L'obiettivo di questo modulo 5 è dunque:

- dare informazioni su possibili supporti in fase di implementazione
- definire i passi successivi, come l'incontro finale
- discutere e rispondere alle questioni aperte.

Un consiglio

Lasciare tempo sufficiente per rispondere alle questioni aperte e fare in modo che i partecipanti possano scambiarsi informazioni.

MODULO 6:

Valutazione e chiusura del corso

Alla fine di ogni giorno di corso o dopo aver completato tutti i moduli, i partecipanti avranno l'opportunità di valutare il corso e riflettere sulla loro partecipazione. In questo capitolo vengono suggerite una serie di diverse modalità per la valutazione del corso di formazione. Si raccomanda di utilizzarne almeno una.

Le faccine sorridenti

Descrizione	Il formatore disegna tre faccine sulla lavagna: una sorride, una piange e l'ultima è neutra. I partecipanti ricevono dei post-it o degli adesivi e sono invitati a scegliere una faccina a seconda di come si sentono in quel momento e incollano i loro post-it sulla lavagna sotto la faccina relativa. Viene loro richiesto quindi di commentare le loro scelte.
Obiettivi	Scoprire le sensazioni del gruppo.
Materiali	Post-it o adesivi, penne, lavagna a fogli mobili.
Durata	10 minuti.
Suggerimenti per i formatori	Lasciare che siano i partecipanti a decidere se commentare o no le loro scelte.

Il bersaglio

Descrizione	<p>Il formatore posiziona in un punto centrale della stanza un bersaglio precedentemente costruito. Il bersaglio avrà tre o quattro sezioni: contenuto, durata, metodi e atmosfera. Ogni partecipante ha a disposizione lo stesso numero di adesivi del numero delle sezioni del bersaglio ed è invitato ad attaccare gli adesivi in ogni quadrante per esprimere la propria soddisfazione riguardo ogni aspetto della formazione. Maggiore è la soddisfazione, maggiore sarà la vicinanza dell'adesivo al centro.</p> <p>In una discussione allargata, tutti gli aspetti potranno essere considerati più in profondità e quindi i miglioramenti saranno sviluppati insieme.</p>
Obiettivi	Ottenere rapidamente una valutazione di gruppo.
Materiali	Adesivi e un bersaglio disegnato.
Durata	20 minuti.

Questionario

Descrizione	<p>I partecipanti sono invitati a riempire un questionario formale, che contiene una serie di domande sugli aspetti più importanti del corso di formazione, come:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>organizzazione</i>• <i>contenuti e metodi</i>• <i>coinvolgimento individuale</i>• <i>risultati e benefici.</i>
--------------------	--

Obiettivi	Ricevere un riscontro dei partecipanti su tutti gli aspetti della formazione.
Materiali	Un questionario, (vedasi un esempio negli allegati), penne
Durata	10 minuti.
Suggerimenti per i formatori	Alcuni partner hanno aggiunto al questionario una domanda che riguardava la motivazione iniziale dei partecipanti o dell'organizzazione, in quanto la motivazione si è rivelata un punto significativo della valutazione. In un incontro successivo si potrà riflettere su motivazioni ed aspettative iniziali.

L'implementazione dei progetti

“E' importante essere aperti a ogni tipo di mini progetti e incoraggiare i partecipanti a trovare idee creative”

Una formatrice

L'implementazione dei progetti con persone in età molto avanzata è considerata una parte del corso di formazione Active 80+. L'idea è che i formatori, o anche altri, (come i team-leader), possano coadiuvare i partecipanti al corso o i futuri istruttori nel realizzare i loro progetti. Quanto e che tipo di sostegno sia necessario dipende dalle esperienze e dalla sicurezza dei futuri istruttori. Quindi, il sostegno dovrebbe essere flessibile e orientato verso i bisogni dei partecipanti e le risorse delle rispettive organizzazioni dei formatori.

Un consiglio

Sottolineare l'importanza dei desideri, bisogni, competenze e abilità delle persone 80+ che saranno coinvolte nei mini progetti. I progetti devono rispettare i loro interessi.

All'interno del progetto Active 80+, le seguenti proposte di assistenza e supervisione si sono rivelate utili:

- supporto personale su richiesta: un formatore è disponibile per i partecipanti in caso di domande o richiesta di assistenza
- contatto diretto: il formatore contatta i partecipanti via mail o per telefono approssimativamente un mese e mezzo dopo il corso, chiedendo se si ha bisogno di assistenza
- incontri individuali: il formatore e i futuri istruttori si incontrano regolarmente per scambiarsi esperienze e pianificare passi successivi
- rete sociale e piattaforme online: allo scopo di rimanere in contatto e scambiarsi materiali, una buona idea può essere creare un gruppo WhatsApp o aprire un Dropbox.



Un consiglio

Abbiate fiducia nei futuri istruttori ! Aspettate prima di offrire (troppa) assistenza.

Incontro successivo al corso

L'incontro successivo può avvenire qualche settimana o qualche mese dopo l'inizio del progetto con gli 80+. Lo scopo generale dell'incontro è permettere una riflessione individuale sull'esito del corso e l'implementazione del progetto. Sarebbe bene, se possibile, includere nell'incontro anche le persone 80+.

Un consiglio

Riflessione individuale.

Una fase di riflessione con i partecipanti del corso di formazione, i futuri istruttori e persone anziane o molto anziane coinvolte nel progetto, potrebbe ruotare attorno ai seguenti fattori individuali:

- *il maggiore successo?*
- *il maggiore problema?*
- *la cosa più sorprendente?*
- *il proprio contributo?*
- *cosa si è imparato?*
- *cosa si è disimparato?*

L'incontro successivo è anche una buona opportunità per elogiare i partecipanti al corso e le persone anziane o molto anziane che vi hanno preso parte, per informare la stampa e i partner locali o regionali sul corso avvenuto. All'interno del progetto Active 80+ tutti i partner hanno deciso di effettuare un incontro finale interno e un altro pubblico.

“Coinvolgere le persone molto anziane nell'evento significa che devono essere presi in considerazione i fattori organizzativi, come i trasporti e i luoghi accessibili.”

Una formatrice

Un consiglio

Suggerimenti per l'evento e la cerimonia pubblica:

- *coinvolgere attivamente i cittadini senior e i loro futuri istruttori, staff e volontari nell'evento, con la presentazione di progetti, brevi interventi, interviste pubbliche*
- *includere degli interventi artistici collegati ai progetti*
- *prevedere dei premi o offrire dei piccoli doni per esprimere riconoscimento e apprezzamento per l'impegno dei futuri istruttori, staff e volontari e dei cittadini senior*
- *invitare dei rappresentanti dei media*
- *prevedere un budget per un piccolo rinfresco.*

I PROGETTI ACTIVE80+

L'attuazione di progetti con e da parte di persone 80+, nella cui realizzazione sono stati coinvolti gli istruttori assieme alle persone 80+, è stata una componente essenziale della formazione.

I progetti sono stati caratterizzati da una varietà eccezionale di sedi in cui hanno avuto luogo, contenuti e metodologie di lavoro utilizzate. Alcuni si sono focalizzati sull'ambiente stesso in cui i partecipanti ultraottantenni risiedono (ad esempio case di riposo), altri con la comunità locale in cui le persone 80+ vivono e interagiscono. Altri sono stati organizzati e realizzati come evento singolo, potenzialmente replicabile (presentazioni, piuttosto che piccole rappresentazioni), mentre altri hanno implicato attività ricorrenti (circoli di lettura o gruppi di bingo).

In considerazione della grande varietà non è facile trasmettere la visione d'insieme dei diversi progetti sviluppati nei cinque Paesi partecipanti ad Active80+. In generale possono essere raggruppati nelle categorie seguenti:

Tempo libero attivo

Iniziativa attraverso le quali persone 80+ hanno coinvolto in attività di intrattenimento, sia eventi singoli che articolati in più momenti, loro coetanei. In Austria, ad esempio, un piccolo gruppo di ultraottantenni ha organizzato una festa di Carnevale in un centro anziani. Un altro ha fatto nascere, in una casa di cura residenziale, un gruppo per giocare a bingo. Il giardinaggio e la visione di film, con, a seguire, lo scambio di idee e valutazioni sono altri esempi di questo tipo di progetti. Una "sub-categoria" specifica è stata rappresentata da quelle attività per esercitare il corpo e la mente dei partecipanti. Ordine e libertà ha permesso di adattare la metodologia educativa di Maria Montessori ai grandi anziani, migliorandone le funzionalità personali di base. Wii-ing, con l'uso di console per videogiochi, come tennis e la boxe, ha contribuito a migliorare le abilità cognitive dei partecipanti 80+. Una signora ultraottantenne ha costituito un gruppo di jogging mentale.

Creatività & arte

Alcuni dei progetti sviluppati attraverso la formazione di Active80+ hanno incluso attività di gruppo dedicate all'arte e alla creatività: piccole rappresentazioni eseguite

durante feste di Carnevale, sessioni di pittura, poesia, mandala, circoli di lettura.

Religione & spiritualità

In Germania due progetti sono stati motivati con il bisogno di spiritualità: uno speciale servizio religioso è stato organizzato da ultraottantenni, con lo scambio di benedizioni augurali per persone 80+ con e senza limitazioni funzionali. In Austria i residenti di una casa di cura si sono incontrati regolarmente per preparare la loro partecipazione alle funzioni liturgiche.

La condivisione di memoria & le abilità tradizionali

Vari progetti sono stati creati in base alla premessa che le persone 80+ hanno molto da condividere in termini di vissuto e di conoscenze / abilità. In Lituania un progetto è stato finalizzato alla preparazione e condivisione di uno dei piatti tradizionali, la Tatar Pie, per il martedì grasso e, sempre a Kaunas, il Ristorante Metropolis, attivato nella casa di cura Prienai, ha riproposto gli antichi fasti del famoso ristorante degli anni 1920 - 1940. Il gruppo di cucina, costituito in Austria, ha permesso lo scambio e la realizzazione di ricette.

Gli ultraottantenni incontrano...

L'idea che le persone 80+ abbiano molto da dare, anche alle altre generazioni, ha ispirato diversi dei progetti attuati che hanno incluso la componente intergenerazionale. La generazione che canta ne è stato un esempio: un coro composto da anziani e grandi anziani partecipanti alle attività di un centro anziani insieme a bambini di un asilo. Il salone degli incontri ha permesso la condivisione di esperienze di guerra fra ultraottantenni e profughi extraeuropei. Un altro caso di questo tipo è stato il progetto olandese Gli anziani incontrano i giovani a Berneveld.

Gruppi di dialogo

L'approccio usato nei Paesi Bassi si è basato sui due principi della costruzione di comunità e dei gruppi di dialogo. Samenkracht80+ (Unire le forze 80+) ha offerto il contesto agli ultraottantenni partecipanti per condividere, anche con volontari e staff più giovani, idee, desideri ed opportunità nell'ambito della comunità di appartenenza per sviluppare insieme attività socialmente utili. I cinque gruppi coinvolti provenivano da diversi ambiti (welfare, infermieri di quartiere, iniziative di cittadini), ma tutti hanno portato avanti momenti di dialogo e scambio in gruppi. I luoghi di incontro

sono stati vari: case di cura, bar e caffè, dove accompagnare le discussioni con torte, centri di comunità dei quartieri, salotti di case private. Tutti però con scambi di idee, coinvolgimento comune nei settori culturale e sociale, con responsabilità condivise ed aiuto reciproco, con, ad esempio, l'apprendimento di come usare un iPad.

Beneficenza

Uno dei progetti sviluppati da Active80+ ha coinvolto residenti di una casa di riposo che hanno organizzato un mercatino delle pulci e donato il ricavato ad una fondazione che sostiene anziani con basso reddito.

80+ e la politica

Il progetto italiano E noi? ha raccolto idee e proposte dal punto di vista degli ultraottantenni sulle politiche locali del Comune di Bologna, in particolare per quanto riguarda i tagli alla spesa sociale per le fasi avanzate della vita, la qualità del trasporto pubblico locale e la necessità di più staff professionale a sostegno degli ultraottantenni. Due dei gruppi di dialogo olandesi hanno invitato dipendenti delle Amministrazioni locali ad un confronto sulla qualità dei servizi locali e le lacune nell'informazione pubblica ai cittadini.

Alcuni dei progetti hanno avuto, grazie a fattori personali o esterni, sbocchi imprevisti. A Gravenbruch, ad esempio, una signora ha deciso di organizzare incontri a piedi, passeggiate per anziani con e senza limitazioni di movimento. Nonostante diversi tentativi non è stato possibile trovare percorsi attraenti ed accessibili nei pressi della città. La signora ha allora cambiato i suoi piani ed ora offre gruppi di jogging mentale per ultraottantenni. Gli ostacoli identificati durante l'organizzazione degli incontri a piedi sono stati condivisi con le autorità locali, che hanno avviato la soluzione delle problematiche segnalate.

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

Volunteers Amersfoort / Zorgrésidence Het Seminarie

Zorggroep Ena in cooperation with Welzin, Barneveld

Sensire, wijkverpleging / sociaal wijkteam, Zutphen / Warnsveld

Zorggroep Sint Maarten, locatie De Polbeek, Zutphen

De Deventer Dagsociëteit, Deventer

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.

ALLEGATI

Valori/Fattori centrali

Interviste 80+

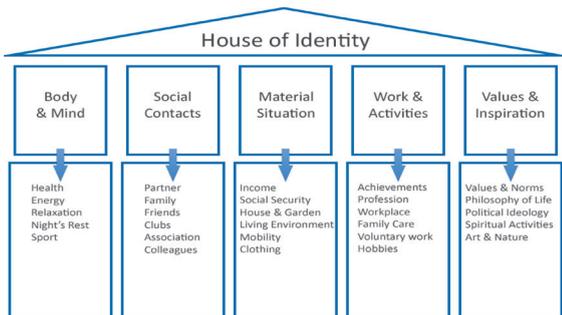
Ricerca

IMPARARE DAGLI ALTRI (interattivo)	L'ESPERIENZA DEGLI 80+	AUTOSTIMA	SODDISFAZIONE
GUARDARSI INSIEME ALLO SPECCHIO	CREARE UN'ATMOSFERA POSITIVA	RIFLETTERE SUL PROPRIO ATTEGGIAMENTO (persona 80+)	COMBINARE QUALCOSA INSIEME
DIALOGARE CON I GIOVANI	SCOPRIRE LE CONOSCENZE DEGLI OVER 80	RAGIONARE	MUOVERSI
FAR SI' CHE LE PERSONE SCOPRANO SE STESSA	STARE AL PASSO	GUARDARE AI CAMBIAMENTI COME OPPORTUNITA'	GUARDARE AI CAMBIAMENTI COME OPPORTUNITA'
ESSERE RICONOSCIUTI	ESSERE PARTE DI QUALCOSA	AVERE LA SENSAZIONE DI POTER CONTRIBUIRE CON QUALCOSA	ESSERE CHIARI SULLE PROPRIE ABILITA'
MANIA DELL'ORGANIZZAZIONE	SOLITUDINE	ESSERE VISTI	MANTENERE LE SFIDE

POTER IMPARARE NUOVE COSE	COME SI VIENE TRATTATI A 80+ ANNI	RICERCA DI RELAZIONI (circoli di anziani)	MOSTRARE QUALCHE INTERESSE (i politici, ad esempio)
ESPRIMERE APPREZZAMENTO (ad es. da parte di organizzazioni di volontariato)	COINVOLGERE ATTIVAMENTE LE PERSONE PIU' ANZIANE	UN ORECCHIO ATTENTO ALLE INIZIATIVE DEI CITTADINI	USARE UN LINGUAGGIO SEMPLICE
SENSIBILITA' AI SEGNALI (consigli alle organizzazioni della società civile)	ASCOLTARE (consigli alle organizzazioni della società civile)	OFFRIRE SERVIZI (consigli alle organizzazioni della società civile)	VAI!
VOLER DARE QUALCOSA AL PROSSIMO	AVERE UNA RAGIONE PER USCIRE DI CASA	ESSERE IMPEGNATO IN QUALCOSA DI UTILE	ESSERE IN CONTATTO CON I VICINI)
ESSERE FIERO DI CIO' CHE SI E' RAGGIUNTO	COMPLETARE QUALCOSA	SAPER ASCOLTARE	FORNIRE AIUTO ALLE FAMIGLIE DEGLI ANZIANI (offrire un sostegno pratico)

POTENZIALITA'	DECLINO FUNZIONALE (fisico e mentale)	ASSISTENZA IN BASE AI BISOGNI	ASSISTENZA AD ALTRI 80+
SFORZI DEGLI 80+	FORMAZIONE DEI GIOVANI	ESPERIENZE (ad es. dalla vita lavorativa)	MOBILITA'
LIMITI FINANZIARI	ACCESSIBILITA'	PRENDERE IN CONSIDERAZIONE LE DIFFERENZE (M/F, istruzione, età, origine, socio-economica)	LA FIGURA TRADIZIONALE DELLA MADRE IN ETERNO ACCUDIMENTO
CONTINUARE A FARE	FARE DOMANDE SUI SOGNI	CONTRIBUTO ATTIVO	METTERE INSIEME LE PERSONE
CONTATTO GIORNALIERO	L'IDEA DI NOI STESSI	LE PERSONE PIU' ANZIANE COME CONFIDENTI	SENSO DELLA PROSPETTIVA
OPPORTUNITA' DI INCONTRARSI	BISOGNO DI GENTE CON 'VITA E ANIMA'	PUNTO DI PARTENZA DI UNA CONVERSAZIONE	PREGIUDIZI

DOMANDARE	MOSTRARE COMPRESIONE	UNO SGUARDO ALLARGATO	INCONTRO
RUOLO DEI NONNI	PARTECIPAZIONE NELLA CERCHIA	RACCONTARE STORIE	DIFFERENZE NELL'INVEC- CHIAMENTO
VIVERE DIGNITOSAMENTE	TIRARE LE SOMME	MOSTRARSI	
SCOPRIRE E PRENDERE IL NUOVO	VEDERE PROSPETTIVE	SVILUPPARE UN PROGRAMMA	ASPETTATIVE
FORNIRE OPPORTUNITA'	MANCANZA DI AUTOSTIMA	ATTIVARSI	ESSERE PRESI SUL SERIO



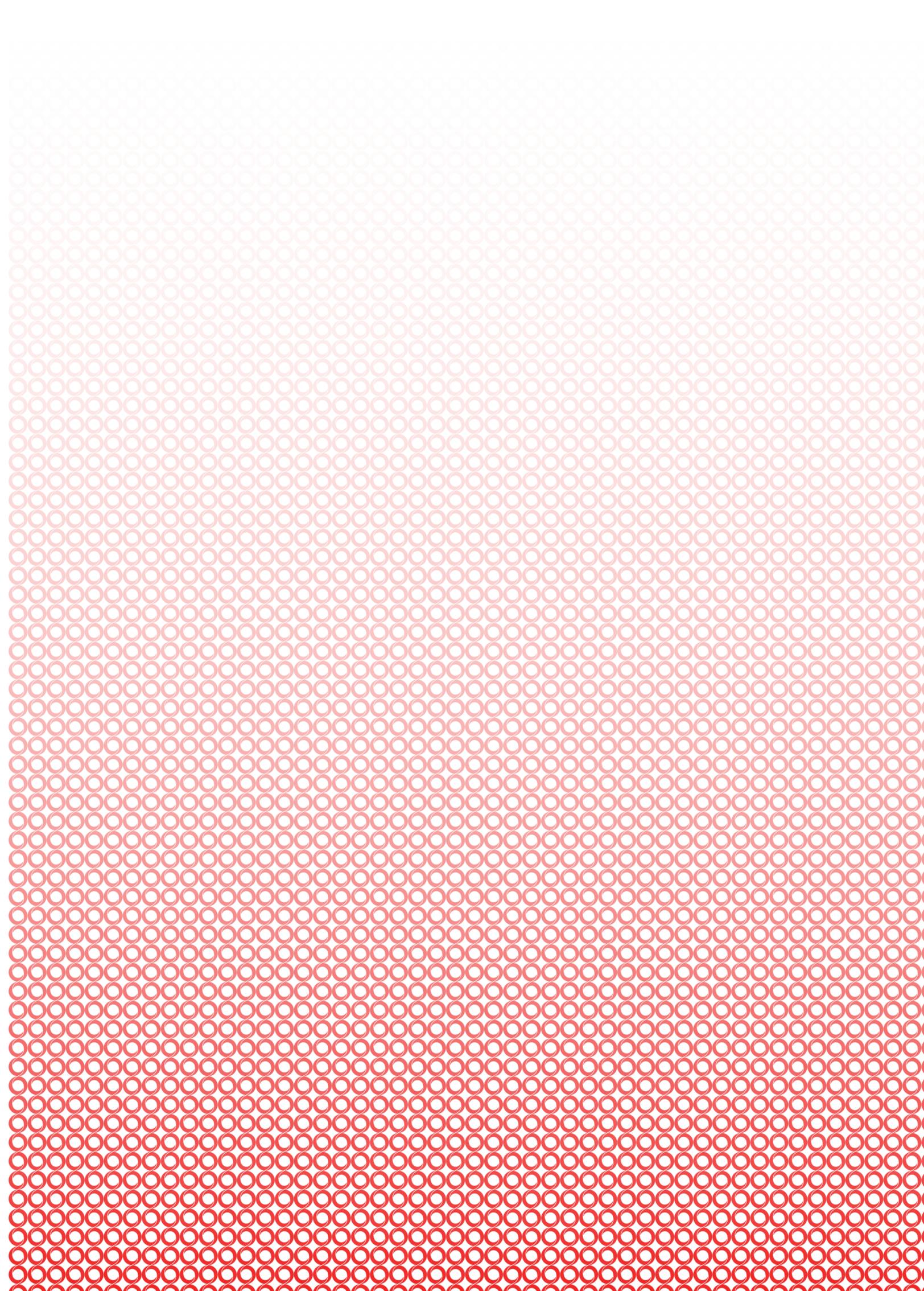
left: House of Identity: a broad perspective on ageing, exercise in Module 2

Houben, P. (2009). Interactief levensloopbeleid. Amsterdam: SWP.

right: Sunflower exercise, exercise in Module

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







Erasmus+

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 delle informazioni qui contenute.

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