Walk’n’Talk

Allenamento alla Prevenzione e alla Comunicazione per gli Anziani con 65+ anni d’età

Curriculum del Corso Walk’n’Talk 65+

Imprint

Autori:

Volkshochschule Lingen gGmbH:

- *Ingrid Kawlowski*

Sastamalan Opisto:

- *Sini-Mari Lepistö, Tuija Hyvönen*

Centre for the innovation and development of education and technology:

- *Hector Saiz, Javier Martínez, Andrea Gallardo*

Dachverband burgenländischer Frauen-, Mädchen- und Familienberatungsstellen:

- *Doris Horvath, Sabine Hoschopf*

ProEducа z.s.:

- *Lucie Brzakova*

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Din Iasi:

- *Mihail Radu Robota*

Archivio della Memoria:

- *Sergio Pelliccioni, Milena Iaffaldano*

Schema e design:

Archivio della Memoria: *Iaffaldano Pelliccioni, Milena Iaffaldano*

Edizione:

CIDET: Nicole Alcobendas, Andrea Gallardo

Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

2016-1-DE02-KA204-003413

Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione [comunicazione] riflette i pensieri solo dell'autore, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che potrebbe essere fatto delle informazioni contenute al suo interno. Riferimento del progetto:

Salvo diverse segnalazioni, questo lavoro è pubblicato sotto la licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Licenza Internazionale – Attribuzione Walk'n'Talk.
Per vedere una copia di questa licenza, visita http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ o manda una lettera a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Contenuti

Prefazione 5
Il consorzio5
1. Introduzione al Kit di Ricerca7
1.1. Scheda informativa e modulo per il consenso per il progetto 10
1.2. Questionario per il gruppo target12
2. Pedagogia20
2.1. Introduzione all'andragogia20
1.2. Apprendimento formale, non formale e informale: Conoscerne le differenze23
3. Allievo25
3.1. Qualità di vita..... 26
3.2. Invecchiamento 28
3.3. Anziani nella società..... 29
4. Istruttore 31
4.1. Cambiamenti nell'ambiente d'insegnamento per gli adulti più grandi 31
4.2. Competenze degli educatori degli adulti..... 32
4.3. Come motivare i vostri studenti anziani 33
5. Le passeggiate 36
6. Pubblico e scopi del progetto 39
7. Programmi dei corsi Walk'n'Talk 40
7.1. Breve panoramica dei corsi Walk'n'Talk..... 40
7.3. Walk'n'talk SMART..... 44
7.4. Walky Talky Inglese 48
7.5. Corso WISE..... 51
7.6. Storytelling Digitale..... 55
7.7. Percorso Matematico 59
8. Materiale di valutazione per i corsi Walk'n'Talk 62

Prefazione

I cambiamenti demografici e l'invecchiamento della popolazione nell'UE sfidano gli educatori degli adulti in tutta Europa a concentrarsi su questo sempre più grande e importante gruppo di persone di 65 e oltre anni che hanno raggiunto l'età pensionabile e ritirate dalla forza lavoro.

Al giorno d'oggi, l'età pensionabile può essere vista come una fase della vita sempre più attiva, in cui le persone hanno ancora l'opportunità di contribuire alla società. Desiderano essere indipendenti, condurre vite partecipative anche dopo il raggiungimento della tarda età e assumersi le responsabilità per il proprio benessere. Questo, però, richiede salute fisica e mentale.

La ricerca mostra che l'attività fisica regolare è uno dei fattori più importanti per la formazione di uno stile di vita salutare. Essa ha un effetto positivo su ossa e muscoli, aiuta a ridurre i rischi di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete, depressione e declino cognitivo: problemi di salute portati spesso dall'avanzamento di età e che risultano in perdite di autonomia.

Tenendo questo in mente, i collaboratori hanno iniziato a concentrarsi su approcci appropriati e innovativi. L'obiettivo è quello di sviluppare, testare e disseminare un'offerta di corso speciale per gli anziani che combini l'attività fisica con attività d'apprendimento cognitivo. Quindi, così nacque il concetto di sistema Walk'n'Talk: Il camminare, soprattutto per persone che non si esercitano regolarmente da molto tempo, non richiede alcuna capacità speciale ed è un ottimo metodo per rimanere in forma. E con tutti i collaboratori dotati di vaste esperienze nel campo dell'educazione degli adulti, questo concetto è stato integrato facilmente nei loro programmi d'insegnamento.

Nel 2016 i collaboratori fecero richiesta per un Partenariato Strategico in Educazione degli Adulti sotto lo schema di finanziamento Azione Chiave Erasmus+ della Commissione Europea, ottenendo supporto finanziario.

Il consorzio ha sviluppato quattro intellectual output diversi (da qui in poi chiamati IO), di seguito le descrizioni: **Kit per la Ricerca** (IO1) per identificare i motivi più importanti

degli anziani per partecipare ad attività fisiche e apprendere in tarda età; **Programma Walk'n'Talk (IO2),** che include 7 corsi diversi basati sui risultati dell'analisi del kit per la ricerca; **Materiale Didattico** (IO3), usato per lo sviluppo dei corsi; **Linee Guida per Management di Parti Interessate e Comunicazione** (IO4), per fornire istruzioni e modelli che assicurino una transizione e un uso facile per qualsiasi altro educatore di adulti, soggetto interessato e/o policy-maker.

Il documento seguente contiene specificamente lo sviluppo dell'Intellectual Output 2. Il resto degli IO sono disponibili sul sito ufficiale del progetto: http://www.walkandtalkproject.eu/.

Il consorzio

Il **consorzio** mette insieme due centri educativi per adulti (Germania e Finlandia), un'azienda piccola e media (Spagna), un'associazione culturale (Italia), un'università (Romania), un'organizzazione ombrello fornitrice di servizi terapeutici per donne e ragazze (Austria) e un'organizzazione no-profit che fornisce servizi di educazione professionale e di consulenza nei settori delle risorse umane e del project management (Repubblica Ceca) da 7 stati membri dell'UE.

GERMANIA

Volkshochschule Lingen gGmbH

Am Pulverturm 3
49808 Lingen (Ems)
Ingrid Kawlowski
i.kawlowski@vhs-lingen.de
www.vhs-lingen.de

AUSTRIA

Dachverband burgenländischer Frauen-,
Mädchen- und Familienberatungsstellen
Spitalstraße 11
7350 Oberpullendorf
Doris Horvath
doris.horvath@frauen-op.at
www.frauendachverband.at

REPUBBLICA CECA

ProEduca z.s.
Mládežnická 1310/2
37316 Dobrá Voda u Českých Budějovic
Lucie Brzakova
lucie.brzakova@proeduca.cz
www.proeduca.cz

ROMANIA

Universitatea Alexandru Ioan Cuza Din Iasi
Bulevardul Carol I 11
Mihail Radu Robota
700506 Iasi
contact@uaic.ro
www.uaic.ro

ITALIA

Archivio della Memoria
Via Ufente 11
00198 Roma
Sergio Pelliccioni
sergio@archiviodellamemoria.it
www.archiviodellamemoria.it

SPAGNA

CIDET
Espaitec 1 - Universitat Jaume I
Av. Vicent Sos Baynat, S/N
12006 Castellón
Roger Esteller Curto
esteller@cidet.es
www.cidet.es

FINLANDIA

Sastamalan opisto
Onkiniemenkatu 1
38200 Sastamala
Sini-Mari Lepistö
sini-mari@sastamalanopisto.fi
https://www.sastamalanopisto.fi/

1. Introduzione al Kit di Ricerca

I cambiamenti demografici e l'invecchiamento della popolazione rappresentano una sfida per l'educazione degli adulti, ma gli anziani hanno ancora l'opportunità di contribuire alla società e vivere una vita indipendente. In questo senso, e per portare a termine questa missione, gli anziani devono invecchiare sanamente sia fisicamente che mentalmente. Quindi, Walk'n'Talk è un progetto che mira ad aiutare gli adulti ad acquisire sane abitudini, promuovere capacità sociali e imparare da contesti non formali. Infatti il benessere gioca un ruolo determinante in questo progetto e si riferisce a come la gente si sente, funziona e valuta le proprie vite, includendo felicità, scopo, soddisfazione e autonomia. I fattori del benessere fanno riferimento ad aspetti esterni (reddito, istruzione, social network...) e interni (salute, autoefficacia…). Per questo **Walk'n'Talk allenamento alla Prevenzione e alla Comunicazione per gli Anziani con 65+ anni d'età**, un progetto di Partenariato strategico dell'Azione Chiave 2 dell'Erasmus+, ha lo scopo di fornire opportunità innovative e diverse per gli anziani di accedere all'educazione e aumentare la loro qualità di vita. Per portare avanti questa indagine e diffonderne l'importanza hanno partecipato 7 paesi collaboratori: ***VHS Lingen*** (Germania), ***ProEduca z.s.*** (Repubblica Ceca), ***Frauenberatungsstelle Oberpullendorf*** (Austria), ***Sastamalan Opisto*** (Finlandia), ***Archivio della Memoria*** (Italia), **UAIC** (Romania) e **CIDET** (Spagna).

Per implementare questa ricerca, abbiamo esaminato molti studi sull'invecchiamento attivo che hanno portato allo sviluppo di un kit affidabile per migliorare la qualità di vita degli anziani e sulla sua relazione con lo scopo di una loro integrazione sociale sostenuta. Thus, il punto focale di questo studio è quello di valutare I bisogni e l'attività fisica degli anziani e capire come pensano, si sentono e si esprimono. Questo ci porta anche all'obiettivo finale della creazione di un quadro per attività e laboratori efficienti e vantaggiosi.

Cercando di fornire uno studio oggettivo, abbiamo portato a termine una panoramica statistica sulle opinioni e sulle affermazioni degli anziani riguardo la loro percezione della qualità delle loro vite. Abbiamo usato cinque strumenti diversi per ottenere un'analisi più giusta; essi sono: **GSES - General Self-Efficacy Scale** (**Scala di autoefficacia generale**, che misura l'ottimismo nelle proprie capacità di affrontare

diverse richieste della vita difficili), **AIS - Aspirations Index Scale** (**Scala indice delle aspirazioni**, che misura le aspirazioni delle persone dividendole in intrinseche e estrinseche e concentrandosi sull'importanza soggettiva di ciascuna aspirazione e sul grado in cui queste sono già state raggiunte dal soggetto), **MPAM-R Motives for Physical Activities Measure -Revised** (**Misura delle motivazioni per le attività fisiche -rivisitata**, che misura il peso dei motivi della partecipazione alle attività fisiche), **BNP Basic Psychological Needs-Scale** (**Scala dei bisogni psicologici di base**, che misura la soddisfazione dei bisogni riguardanti la competenza, l'autonomia e la relazionalità) e **PWI Personal Well-Being Index -A** (**Indice di benessere personale**, che misura la soddisfazione relativa ad uno specifico dominio della qualità di vita).

La ricerca fornisce una panoramica statistica di vari aspetti che potrebbero essere connessi al benessere degli anziani, e cerca di determinare quali aspetti devono essere tenuti in considerazione durante lo sviluppo di attività pratiche per migliorare la loro qualità di vita.
Nella prima sezione, i potenziali fattori per rendere soddisfacente la vita in tarda età hanno mostrato diversi risultati. La demografia e l'autoefficacia percepita non hanno influenzato il modo in cui gli anziani percepiscono la qualità delle loro vite. D'altro canto, la partecipazione in attività fisiche non contribuisce al benessere soggettivo. Anche l'autonomia e i sentimenti di connessione e di appartenenza con gli altri contribuiscono al benessere soggettivo.

Nella seconda sezione sono state indagate una gerarchia degli obiettivi di vita e una gerarchia dei motivi per le attività fisiche in età anziana per ciascun paese. Anche se esistono differenze tra i paesi partecipanti, in generale, abbiamo scoperto che una buona salute fisica, la qualità delle relazioni e la voglia di essere autonomi sono le questioni più rilevanti. Quindi, per dare un approccio fisico efficace, queste ragioni dovrebbero essere prese in considerazione per coinvolgere gli anziani nelle attività fisiche.

Per concludere, fornire agli anziani l'opportunità di partecipare ad attività miste, sia fisiche che relazionali, influenzerebbe positivamente la stabilità del loro benessere.

1.1. Scheda informativa e modulo per il consenso del progetto

Walk'n'Talk Pact 65+

Progetto ERASMUS+ 2016-1-DE02-KA204-003413

Scheda informativa per i partecipanti

Questa ricerca fa parte di uno studio finanziato dall'UE - ERASMUS+. Siete invitati a partecipare a questo studio. Prima di accettare, è importante comprendere lo scopo e la natura della ricerca e cosa comporterà la vostra partecipazione.

Si prega di leggere attentamente le seguenti informazioni e chiedere se qualcosa non è chiaro o se desideri ulteriori informazioni. I dettagli di contatto sono riportati alla fine di questa scheda informativa.
Gli obiettivi principali del progetto sono legati all'invecchiamento attivo. Al fine di promuovere e sostenere l'invecchiamento attivo, intendiamo: inserire idee e concetti diversi in un percorso innovativo di corsi, sviluppare un percorso che comprenda all'interno del modulo "Talk" contenuti diversi come le lingue straniere e lo storytelling, per sensibilizzare gli anziani sul mantenimento della qualità della vita "allenando il cervello e il corpo", per creare reti sociali che facilitino il mantenimento delle nuove abitudini attraverso la fondazione di "Walk & Talk Clubs". In questo modo svilupperemo un'offerta di corsi nel campo della salute fisica e mentale e saremo in grado di fornire alle parti interessate che si specializzano nell'istruzione degli adulti una nuova offerta di corsi che consenta loro di aprire nuovi gruppi target.

Gli obiettivi generali della presente ricerca sono:
- raccogliere informazioni utili su questioni di salute legate all'età quali l'apprendimento, la vita sociale, i corsi di invecchiamento attivo e gli esempi di best practice;
- scoprire i bisogni e le competenze reali che gli anziani pensano necessari e il loro atteggiamento verso l'invecchiamento attivo e sano;
- raccogliere idee su varie esperienze personali e strategie che ci permettano di sviluppare metodi che possono essere utilizzati nel nostro progetto;

- acquisire esperienze su differenti attuazioni per promuovere un sano comportamento, tecniche di motivazione e altri approcci relativi a questo progetto.

La metodologia di ricerca per questa fase del progetto utilizza questionari rivolti a persone over 65 anni e attualmente attive e forse già iscritte in varie attività legate all'invecchiamento attivo, al fine di conoscere il contesto attuale, gli interessi e le motivazioni. I questionari richiederanno circa 40 minuti. Tutte le informazioni raccolte durante lo studio saranno mantenute strettamente confidenziali e conservate in conformità alla legge sulla protezione dei dati. Le uniche persone che utilizzeranno queste informazioni saranno i ricercatori. Il ruolo e i dati relativi alle organizzazioni verranno utilizzati nel rapporto finale del progetto e nelle altre pubblicazioni di diffusione relative al progetto. Tutti i materiali saranno distrutti dopo che la ricerca sarà completata e controllata dall'organismo di finanziamento.

La partecipazione è interamente volontaria. Sta a voi decidere se partecipare o meno. Se accettate di partecipare, vi verrà chiesto di firmare un modulo di consenso. Se accettate di partecipare, vi potete comunque ritirare in qualsiasi momento, senza spiegarne la ragione. Se ciò accade, le informazioni o i dati che avete fornito non verranno utilizzati nello studio.

Grazie per aver letto questo foglio informativo. Se accettate di partecipare, i ricercatori sopra indicati ti contatteranno per fornire un modulo di consenso informato per voi per firmare e prendere accordi per condurre l'intervista. Ti verrà data una copia del modulo di consenso per mantenerlo.

Se non è chiaro, o se desideri maggiori informazioni, chieda alla persona che conduce l'intervista / focus-group.

Walk'n'Talk Pact 65+

Progetto ERASMUS+ 2016-1-DE02-KA204-003413

Modulo per il consenso per i partecipanti

Nome (o Iniziali) ……

Si prega di barrare le caselle per confermare ciascuna dichiarazione.

Confermo di aver letto e compreso il foglio informativo datato novembre 2016 per lo studio di cui sopra. Se ho chiesto chiarimenti o per ulteriori informazioni, ho avuto risposte soddisfacenti. ☐

Prendo atto che la mia partecipazione è volontaria e che sono libero di ritirarmi in qualsiasi momento, senza alcun motivo. ☐

Prendo atto che le sezioni rilevanti dei dati raccolti durante lo studio possano essere esaminati dai ricercatori e consento di registrare l'intervista e che le citazioni derivanti dall'intervista vengano utilizzate in modo anonimo nel rapporto finale del progetto e in ogni altra pubblicazione derivante dal lavoro. ☐

Vorrei aggiungere le seguenti limitazioni alla riservatezza in relazione a questa intervista ….. ☐

Accetto di partecipare allo studio di cui sopra

_____	_____	_____
Iniziali del partecipante	Firma	Data
_____	_____	_____
Iniziali del ricercatore	Firma	Data

1.2. Questionario per il gruppo target

W&T Questionario di ricerca

Dati Demografici Generali

1. Iniziali _____
2. Età _____
3. Genere: ☐ Maschio ☐ Femmina
4. Paese di residenza attuale_____
   Paese di nascita _____
5. Luogo di residenza: ☐ Area rurale ☐ Area urbana
6. Stato civile
   ☐ Single
   ☐ Sposato ☐ Convivente
   ☐ Divorziato ☐ Separato
   ☐ Vedovo ☐ Altra situazione: _____
7. Livello di istruzione (ultimo livello di laurea):
   ☐ Base (inferiore alla scuola superiore o struttura simile)
   ☐ Medio (scuola superiore o struttura simile ma inferiore all'università)
   ☐ Alto (laureato, università o più)
8. Professione/occupazione prima della pensione: _____
9. Età del pensionamento: _____
10. Superficie della casa (in metri quadrati): _____
11. Persone che vivono nella stessa casa (è possibile scegliere più di una risposta):
    ☐ Vivo da solo
    ☐ Vivo con il mio partner
    ☐ Vivo con altri membri della mia famiglia
    ☐ Vivo con persone che non fanno parte della mia famiglia
12. Quante persone vivono nella stessa casa con te? _____
13. Reddito mensile (per persona nella stessa casa): _____ € o valuta nazionale _____

Dati su attività tipiche (rispondi con approssimazione)

1. Solita **ora del risveglio** _____

2. Solita **ora in cui si va a dormire** _____

3. Ore dedicate al **sonno durante il giorno** (se non è il caso scrivere 0) _____ ore al giorno

4. Tempo trascorso in casa (a parte le ore in cui si dorme) _____ ore/giorno

5. Ore dedicate alla pulizia della casa (se non è il caso scrivere 0) _____ ore alla settimana

6. Ore dedicate allo shopping (se non è il caso scrivere 0) _____ ore/settimana

7. Ore passate a cucinare (se non è il caso scrivere 0) _____ ore/settimana

8. Ore dedicate al giardinaggio (se non è il caso scrivere 0) _____ ore/settimana

9. Ore dedicate a camminare (includendo la strada percorsa per arrivare all'area dello shopping) _____ ore/settimana

10. Attività fisiche (tranne pulizia, shopping, cucina, giardinaggio e passeggio) in cui siete **costantemente attivi** (come ginnastica, danza, jogging, bicicletta…) _____ ore/settimana

11. Coinvolgimento in **attività di gruppo** (come vedersi con gli amici, andare ai club, volontariato, chiesa, eventi culturali) _____ ore/settimana

12. Tempo dedicato a **risolvere puzzle, indovinelli, parole crociate** o altri giochi di logica_____ minuti/giorno

13. Tempo dedicato all'**uso di computer/laptop** o di altri dispositivi simili (come tablet) _____ minuti/giorno

14. Tempo dedicato a **guardare la TV** _____ minuti/giorno

15. Tempo dedicato ai **Social Network** su Internet _____ minuti/giorno

16. Tempo dedicato a (conversazioni a voce o videochiamate) via **telefono/skype** o altro _____ minuti/giorno.

17. Tempo dedicato a **conversazioni scritte** (SMS, messaggi o chat scritte) usando dispositivi diversi _____ minuti/giorno

AIS-s

Ognuno ha **obiettivi a lungo termine o aspirazioni**. Queste sono **le cose che gli individui sperano di realizzare nel corso della loro vita**. In questa sezione troverai un certo numero di obiettivi di vita, presentati uno alla volta, e ti chiediamo tre domande su ciascun obiettivo.

(A) Quanto è importante questo obiettivo?

(B) Quanto è probabile che tu raggiungerai questo obiettivo nel tuo futuro?

(C) Quanto hai già raggiunto questo obiettivo finora?

Utilizza la seguente scala per rispondere a ognuna delle tre domande su ogni obiettivo di vita.

Per niente			Moderatamente			Molto
1	2	3	4	5	6	7

1. Obiettivo della vita: **Essere fisicamente sani**.
___a. Quanto è importante per te?
___b. Quanto è probabile che questo accadrà nel tuo futuro?
___c. Quanto hai già raggiunto questo obiettivo?

2. Obiettivo della vita: **Mantenere la mia mente attiva e nitida**.
___a. Quanto è importante per te?
___b. Quanto è probabile che questo accadrà nel tuo futuro?
___c. Quanto hai già raggiunto questo obiettivo?

3. Obiettivo della vita: **Avere uno stile di vita fisicamente attivo**.
___a. Quanto è importante per te?
___b. Quanto è probabile che questo accadrà nel tuo futuro?
___c. Quanto hai già raggiunto questo obiettivo?

4. Obiettivo della vita: **Scegliere quello che faccio, invece di essere spinto dalla vita.**
___a. Quanto è importante per te?
___b. Quanto è probabile che questo accadrà nel tuo futuro?
___c. Quanto hai già raggiunto questo obiettivo?

5. Obiettivo della vita: **Nascondere con successo i segni dell'invecchiamento**.
___a. Quanto è importante per te?
___b. Quanto è probabile che questo accadrà nel tuo futuro?
___c. Quanto hai già raggiunto questo obiettivo?

6. Obiettivo della vita: **Sentire che ci sono persone che mi amano veramente e che amo.**
___a. Quanto è importante per te?
___b. Quanto è probabile che questo accadrà nel tuo futuro?
___c. Quanto hai già raggiunto questo obiettivo?

GSES

Di seguito sono riportate dieci dichiarazioni su cui potresti essere d'accordo o non d'accordo.

Utilizzando la scala da 1 a 4 qui sotto, indicare la vostra percezione con ciascun elemento inserendo il numero appropriato sulla riga che precede l'elemento stesso.

Siate onesti nelle vostre risposte

1- Non è affatto vero
2- Non è vero
3- Moderatamente vero
4- Assolutamente vero

____ 1. Posso sempre riuscire a risolvere problemi difficili se provo abbastanza.

____ 2. Se qualcuno si oppone a me, posso trovare i mezzi e i modi per ottenere quello che voglio.

____ 3. Per me è facile rispettare i miei scopi e realizzare i miei obiettivi.

____ 4. Sono fiducioso di poter affrontare in modo efficiente eventi inaspettati.

____ 5. Grazie alla mia ingegnosità, so come gestire situazioni impreviste.

____ 6. Posso risolvere la maggior parte dei problemi se investo gli sforzi necessari.

____ 7. Posso restare calmo quando affronto difficoltà perchè posso fare affidamento alle mie capacità di risoluzione dei problemi.

____ 8. Quando mi trovo ad affrontare un problema, posso trovare solitamente diverse soluzioni.

____ 9. Se sono in difficoltà, posso generalmente pensare a una soluzione.

____10. Di solito posso gestire tutto ciò che mi accade.

MPA-SM

Di seguito è riportato un elenco di **motivi per cui le persone si impegnano in attività fisiche, esercizi o attività sportive**.

Tenendo presente l'attività fisica primaria, rispondere a ogni domanda (utilizzando la scala data), sulla base di **quanto vera è la risposta per te**.

1	2	3	4	5	6	7
Non è affatto vero per me						Assolutamente vero per me

___ 1. Perchè voglio essere fisicamente in forma.

___ 2. Perchè è divertente.

___ 3. Perchè mi piace impegnarmi in attività che mi sfidano fisicamente.

___ 4. Perchè voglio ottenere nuove competenze.

___ 5. Perchè voglio guardare o mantenere il peso così avrò un aspetto migliore.

___ 6. Perchè voglio stare con i miei amici.

___ 7. Perchè mi piace fare questa attività.

___ 8. Perchè voglio migliorare le competenze esistenti.

___ 9. Perchè mi piace la sfida.

___ 10. Perchè voglio definire i miei muscoli, così avrò un aspetto migliore.

___ 11. Perchè mi rende felice.

___ 12. Perchè voglio mantenere il mio attuale livello di abilità.

___ 13. Perchè voglio avere più energia.

___ 14. Perchè amo le attività che sono fisicamente impegnative.

___ 15. Perchè mi piace essere con gli altri che sono interessati in questa attività.

___ 16. Perchè voglio migliorare la mia forma cardiovascolare.

___ 17. Perchè voglio migliorare il mio aspetto.

___ 18. Perchè penso che sia interessante.

___ 19. Perchè voglio mantenere la mia forza fisica per vivere una vita sana.

___ 20. Perchè voglio essere attraente per gli altri.

___ 21. Perchè voglio incontrare nuove persone.

___ 22. Perchè mi piace questa attività.

___ 23. Perchè voglio mantenere la mia salute fisica e il mio benessere.

___ 24. Perchè voglio mantenere la mia forma del corpo.

___ 25. Perchè voglio affinare la mia attività fisica preferita.

___ 26. Perchè trovo questa attività stimolante.

___ 27. Perchè mi sento fisicamente poco attraente se non lo faccio.

___ 28. Perchè i miei amici vogliono che lo faccia.

___ 29. Perchè mi piace l'eccitazione della partecipazione.

___ 30. Perchè amo trascorrere del tempo con gli altri che fanno questa attività.

BNSG-S

Istruzioni: Si prega di leggere attentamente ciascuno dei seguenti elementi, **pensando a come si riferisce alla tua vita** e quindi indicare **quanto è vero per te**. Utilizza la seguente scala per rispondere:

1	2	3	4	5	6	7
Non è affatto vero						Molto vero

1. Mi sento come se fossi libero di decidere per me come vivere la mia vita. ____
2. Mi piace molto la gente con cui interagisco. ____
3. Spesso, non mi sento molto competente. ____
4. Mi sento pressato nella mia vita. ____
5. Le persone che conosco mi dicono che sono bravo in quello che faccio. ____
6. Mi trovo bene con le persone con cui vengo a contatto. ____
7. Mi dedico molto a me stesso e non ho molti contatti sociali. ____
8. Sono generalmente libero di esprimere le mie idee e le mie opinioni. ____
9. Considero miei amici le persone con cui interagisco regolarmente. ____
10. Recentemente sono stato in grado di acquisire nuove competenze. ____
11. Nella mia vita quotidiana, spesso devo fare quello che mi viene detto. ____
12. Le persone che fanno parte della mia vita si preoccupano per me. ____
13. La maggior parte dei giorni mi sento realizzato in quello che faccio. ____
14. Le persone con cui interagisco quotidianamente tendono a prendere in considerazione i miei sentimenti. ____

15. Nella mia vita non ho molte possibilità di mostrare quanto sono capace. ____

16. Non ci sono molte persone a cui mi sento vicino. ____

17. Mi sento come se posso essere me stesso nelle situazioni quotidiane. ____

18. Non mi sento di piacere alle persone che frequento regolarmente. ____

19. Spesso non mi sento molto capace. ____

20. Non ho molte opportunità di decidere come fare le cose nella mia vita quotidiana. ____

21. Le persone sono generalmente piuttosto amichevoli verso di me. ____

SWLS

Istruzioni: Sotto sono cinque dichiarazioni che potresti essere d'accordo o non essere d'accordo. Utilizzando la scala 1 - 7 qui sotto, indicare l'accordo con ciascun elemento inserendo il numero appropriato sulla riga che precede l'elemento. Sii aperto e onesto nel tuo modo di rispondere.

1	2	3	4	5	6	7
Non sono affatto d'accordo						**Pienamente d'accordo**

____ Per molti versi la mia vita è vicina al mio ideale.

____ Le condizioni della mia vita sono eccellenti.

____ Sono soddisfatto della mia vita.

____ Finora ho ottenuto le cose importanti che volevo nella vita.

____ Se potessi rivivere la mia vita, non cambierei quasi niente.

PWI

Istruzioni: Le seguenti domande chiedono quanto si sente soddisfatto su una scala da zero a 0. **Zero** significa che non ci si sente affatto soddisfatti e **10** significa completamente soddisfatto.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

____ 1. “Pensando alla tua vita e alle tue circostanze personali, quanto sei soddisfatto **della tua vita nel suo complesso**?”

____ 2. “Quanto sei soddisfatto **del tuo standard di vita?”**

____ 3. “Quanto sei soddisfatto **della tua salute?”**

____ 4. “Quanto sei soddisfatto **di quello che stai realizzando nella tua vita?”**

____ 5. “Quanto sei soddisfatto **con i tuoi rapporti personali?”**

____ 6. “Quanto sei soddisfatto **di come ti senti sicuro?”**

____ 7. “Quanto sei soddisfatto **di sentirti parte della tua comunità?”**

____ 8. “Quanto sei soddisfatto **della tua futura sicurezza?”**

____ 9. “Quanto sei soddisfatto **della tua spiritualità o religione?”**

2. Pedagogia

2.1. Introduzione all'andragogia

Insegnare ad altre persone è un lavoro difficile. Infatti è probabile che, quando qualcuno insegna, lui/lei possa andare incontro a dilemmi come: quali strategie da usare, come motivare gli allievi, se dargli autonomia o meno, etc. Fortunatamente, esiste una scienza che ha a che fare con la pratica dell'insegnamento e la sua influenza nell'apprendimento dello studente. "Pedagogia" era inizialmente l'unico termine utilizzato per compilare queste ricerche. Però, questa disciplina eventualmente si è sviluppata in un altra chiamata andragogia, che in certi modi differisce dalla prima.

"Pedagogia" è un termine che potrebbe dirvi qualcosa, ma avete mai sentito prima d'ora il termine "andragogia"? In questa sezione scaveremo nelle sue origini e significato e capiremo le differenze fra i due ambiti: pedagogia e andragogia, concentrandoci soprattutto su quest'ultima.

La nozione di andragogia fu sviluppata inizialmente negli anni 60 del 1900 da Malcolm Knowles come modo di descrivere in particolare l'apprendimento degli adulti. Knowles ritenne che l'andragogia è l'arte e la scienza dell'apprendimento degli adulti, riferendosi ad ogni forma di quest'ultima (Kearsley, 2010). In altre parole, è il termine usato per riferirsi all'istruzione che si rivolge ai bisogni degli adulti, e la sua particolarità principale è la concentrazione sul processo d'apprendimento piuttosto che sui contenuti insegnati. Fino a quel momento, la ricerca fatta sul campo della pedagogia era stata basata sugli studi dell'insegnamento dei bambini, fornendo solo prove di come i bambini imparano e rivolgendosi solo alle loro necessità, chiaramente diverse da quelle degli adulti. Pertanto, l'andragogia fu la risposta al bisogno di un approccio all'insegnamento più centrato intorno all'adulto.

L'informazione raccolta sul processo d'apprendimento dei bambini non è più valida quando insegniamo ad adulti e anziani. Pertanto, Malcolm Knowles sviluppò il suo approccio all'andragogia basato su cinque presupposti di fondamentale importanza distintivi sugli allievi adulti, l'ultimo dei quali è stato aggiunto con posteriorità.

- Concetto di sè

Maturando, una persona vede il suo concetto di sé spostarsi da quello di essere una persona con una personalità dipendente verso quello di essere una persona auto-diretta. Diversamente dai bambini, che sono obbligati dalla legge ad andare a scuola, gli adulti sono liberi di scegliere di cominciare e continuare a studiare. Quindi un istruttore dovrebbe trarre vantaggio da questo e incoraggiare l'autonomia degli allievi.

- Esperienza dell'allievo adulto

Maturando, una persona accumula un serbatoio crescente di esperienza che diventa una risorsa crescente d'apprendimento. Gli allievi adulti hanno maturato una varietà di esperienze sulle quali fanno costante affidamento. Quindi, l'insegnamento è fondato su conoscenze e esperienze precedenti.

- Prontezza nell'imparare

Maturando, la prontezza nell'imparare di una persona diventa sempre più orientata verso compiti di sviluppo del suo ruolo sociale. Gli adulti sono pronti ad imparare quelle cose che saranno per loro utili e che le aiuteranno a fronteggiare la vita.

- Orientamento verso l'imparare

Maturando, la prospettiva del tempo di una persona cambia da una basata sull'applicazione posticipata di conoscenza a una basata sull'immediatezza di applicazione. Questo risulta in un orientamento verso l'apprendimento che, da un approccio basato sulla centralità della materia, diventa un approccio basato sulla centralità del problema.

- Motivazione per imparare

Maturando, la motivazione di una persona ad imparare diventa interna (Knowles 1984:12). Gli allievi adulti hanno un vero motivo per imparare e ottengono nuove abilità, al di là del semplice motivo di essere promossi in una materia.

Quindi è appropriato utilizzare lo stesso metodo d'insegnamento a prescindere dall'età degli allievi? È giusto dire che non lo è perché gli adulti imparano in modo diverso rispetto ai bambini. Il metodo d'insegnamento deve essere adattato alle richieste del pubblico e quello include tenere in considerazione l'età degli allievi. Gli adulti si affidano delle loro esperienze significative nella vita e dei loro obiettivi, e rendono la motivazione interna una variabile di fondamentale importanza. I corsi devono essere

strutturati secondo i loro pubblici e un istruttore dovrebbe sviluppare strategie motivazionali basate sui 5 presupposti dell'andragogia già menzionati.

Un confronto tra gli approcci dell'andragogia e della pedagogia

Anche se il concetto di pedagogia è simile a quello di andragogia, Knowles difendeva la discrepanza tra i due termini. L'autore di questa teoria sosteneva che la pedagogia è un modello di contenuto, mentre l'andragogia è un modello di processo. Di seguito c'è una tabella che mostra le differenze principali tra le due discipline:

Pedagogia	Andragogia
L'insegnante decide in classe; l'allievo è indipendente	L'allievo è più autonomo; meno dipendente nei confronti dell'insegnante
L'insegnante è responsabile per l'apprendimento	L'allievo è responsabile per l'apprendimento
L'esperienza da guadagnare è poca	L'esperienza da guadagnare è maggiore
Esiste un programma standard imposto dalla società	Il programma è più basato sulla domanda
Concentrazione sul contenuto e sull'acquisizione di esso	Concentrazione sul processo e sullo svolgimento di compiti
Motivazione esterna	Motivazione interna

Questa tabella rispecchia perfettamente i cinque presupposti dell'apprendimento degli adulti: un allievo adulto è più autonomo e mosso da una motivazione interna. Basandosi su questi presupposti, Knowles sviluppò anche i principi della teoria dell'apprendimento degli adulti , riportati qui sotto:

- Gli adulti devono avere una parte nel progetto e nello sviluppo delle loro esperienze di apprendimento.
- L'esperienza dovrebbe essere alla radice di tutte le attività e i compiti per l'apprendimento.

- Le applicazioni nella vita reale e i suoi benefici devono essere legati al corso di studio.
- Dare agli allievi adulti l'opportunità di assorbire l'informazione, piuttosto che memorizzarla.

Quindi, quando si deve sviluppare un corso per anziani e adulti, è importante progettare il corso basandosi su questi principi della teoria dell'apprendimento degli adulti.

1.2. Apprendimento formale, non formale e informale: Conoscerne le differenze

In questa sezione troveremo una introduzione generale all'educazione formale, non formale e Informale degli allievi adulti. Al giorno d'oggi, esistono tre tipi di istruzione nella nostra società. Probabilmente, in un modo o nell'altro, tutti noi li abbiamo sperimentati: che sia andando a scuola, iscrivendosi a corsi estivi o imparando un nuovo concetto dai genitori o da un amico mentre eravamo a casa o uscivamo. Di seguito sono spiegati i tre tipi di educazione in termini di luogo, riconoscimento e partecipazione dell'insegnante.

- L'educazione formale è organizzata e formata da un programma formale, e spesso porta ad un qualsiasi tipo di credenziale riconosciuta, come un diploma di scuola superiore o una laurea. Quindi è spesso riconosciuta dal governo in qualche misura ed è fornita da professionisti come insegnanti o professori.
- D'altro canto, l'apprendimento non formale è quello svolto al di fuori dei contesti tipici dell'educazione formale ma con qualche tipo di struttura organizzativa. L'apprendimento è tipicamente organizzato, ma la maggior parte delle volte non è guidato da un programma formale. Questo tipo di educazione potrebbe essere gestito da un professore qualificato. Nasce dalla conscia decisione dell'allievo di padroneggiare un'attività, capacità o campo di conoscenze, quindi l'individuo fa uno sforzo intenzionale per raggiungere il suo obiettivo. Le persone non ricevono un diploma riconosciuto ma migliorano le loro abilità e capacità.
- L'apprendimento informale è quello svolto al di fuori della classe ed emerge dalla partecipazione dell'allievo in attività non svolte principalmente con lo

scopo di imparare. L'apprendimento è involontario e parte della vita quotidiana. In altre parole, si acquisiscono nuovi concetti e abilità in modo volontario, senza fare uno sforzo intenzionale; accade per esempio cooperando con gli altri, organizzando qualche attività o sbagliando. Si svolge di solito senza la partecipazione di un insegnante. L'apprendimento informale potrebbe essere considerato conveniente, ma è meno organizzato e potrebbe includere eventi relativi all'educazione o ad attività svolte in famiglia, nel posto di lavoro e nella vita di tutti i giorni di tutti quanti, nel contesto educativo guidato dalla famiglia e dalla società.

L'opzione forse più adatta per gli adulti è quella dell'apprendimento non formale perché offre la libertà di esplorare e decidere cosa imparare e in che ordine acquisire conoscenze e abilità. Tuttavia, vogliamo porre enfasi sul potere dell'apprendimento informale, dato che permette di imparare competenze trasversali e soft skill mentre impariamo altre competenze. Per esempio, potremmo offrire un corso sulla lingua inglese (corso non formale) che permetta allo stesso tempo empatia e tolleranza (apprendimento informale). Nel progetto Walk-n-Talk si impara grazie ad un'attività educativa pianificata. Vogliamo che non vi dimentichiate che in un modo o nell'altro le abilità informali aumenteranno anche altre capacità d'apprendimento, renderanno l'apprendimento più basato sull'esperienza, emozionante e piacevole, mentre l'apprendimento degli allievi proseguirà anche dopo la fine delle attività (anche in famiglia o con gli amici).

I metodi utilizzati per l'autoeducazione sono:

- Utilizzo dell'aiuto di membri della famiglia, amici, compagni. Per esempio: usare i loro avvisi, guardare come si svolgono certe attività, consultarsi con una persona, etc.
- Utilizzo di materiali stampati – l'uso della letteratura pubblicata in precedenza nella forma cartacea tradizionale (elaborati di un libro, stampa professionale come il giornale) per aumentare la consapevolezza dovrebbe essere sottinteso. La persona raggiunge i materiali di sua iniziativa e non è parte del programma del corso, raccomandato dall'istruttore/insegnante (non è parte dei compiti a casa).

- Utilizzo dei programmi dei computer e delle opportunità di navigare in rete offerte su Internet – significa usare tramite la tua connessione ad Internet (on-line) tipi diversi di guide, libri, stampa specializzata, corsi di lingue etc.
- Utilizzo di programmi educativi trasmessi sulla televisione o sulla radio.
- Visitare centri di ricerca come le biblioteche; trai vantaggio dall'uso delle loro fonti di informazioni.

L'apprendimento formale e non formale sono parzialmente intenzionali e parzialmente incidentali: quando seguiamo consciamente un qualsiasi apprendimento bersaglio non possiamo fare a meno di imparare cose che non fanno parte di quel bersaglio. L'apprendimento informale, invece, è esclusivamente incidentale.

Le soft skill sono abilità collegate al modo in cui formiamo relazioni con le persone: comunicazione, leadership, collaborazione, etc. Per esempio, quelle legate a capacità imprenditoriali, che includono la creatività, perseveranza, intraprendenza, fiducia in se stessi, spirito di iniziativa, responsabilità e gioco di squadra. Acquisire queste competenze e soft skill può richiedere anni di esperienza e sbagli, e questi ultimi sarebbero difficili da attestare e valutare. Queste abilità sono acquisite quando collaboriamo con gli altri o ci organizziamo al lavoro. Tutti quanti ci guadagnano in esperienza dopo anni di lavoro, di direzione di gruppi lavorativi o di ricerca e innovazione. In altre parole, questa è l'educazione informale. Essa può essere considerata l'approccio più adatto per sviluppare soft skill, atteggiamenti e valori. Dovremmo però tenere a mente che questo particolare tipo di apprendimento deve essere considerato un processo, non un contenuto.

3. Allievo

L'invecchiamento porta grandi cambiamenti nella vita di una persona, sia socialmente che fisicamente, e gli istruttori devono essere a conoscenza di questo e adattare i loro insegnamenti alle situazioni degli allievi anziani. In questo capitolo commenteremo questi cambiamenti e ci dedicheremo al processo di invecchiamento per trarne il massimo vantaggio. Per venire meglio incontro ai bisogni e alle aspettative degli allievi adulti, dobbiamo adattare le potenzialità di educazione ai bisogni dei cittadini anziani e

fornire il supporto richiesto per aumentare la qualità di vita degli anziani attraverso l'apprendimento.

3.1. Qualità di vita

"Qualità di vita" (anche conosciuta come Qdv) è un concetto astratto il cui significato è probabilmente prevedibile da chiunque, ma difficile da definire accuratamente. Le persone di solito associano la Qdv con il benessere, un buon lavoro, l'essere felici, sani, o benestanti. A parte questo ognuno ha la sua opinione, il che significa che la Qdv è un concetto alquanto soggettivo.

In una società moderna la Qualità di Vita è una priorità per i cittadini, e come possiamo sapere se la Qdv di una persona è alto o basso? Per misurare la Qdv di una persona, Maslow propose una gerarchia di bisogni (Maslow & Cox) contenente le condizioni di vita basilari che devono essere necessariamente coperte prima di poter raggiungere una Qdv più elevata. Nella nostra società, però, aspetti soggettivi come la percezione dell'individuo, il contesto culturale e il sistema di valori in cui vive hanno un impatto rilevante sulla Qdv.

Le persone, invecchiando, vanno incontro a cambiamenti fisici, psicologici e sociali che aumentano la loro vulnerabilità a situazioni incontrollabili. Il modo in cui affrontiamo queste situazioni mutevoli aumenterà o diminuirà la nostra Qdv percepita soggettivamente. Esistono, infatti, fattori che possono anche ostacolare un processo positivo: la perdita di controllo, il venir meno dei sensi, la difficoltà ad adattarsi e altre minacce. Per essere capaci di affrontare queste minacce e minimizzarne l'impatto, gli anziani devono adottare un atteggiamento positivo verso il processo d'invecchiamento naturale. Questo sarà di beneficio per migliorare la Qdv degli anziani.

Come può essere migliorata la qualità di vita degli anziani?

- **Adattandosi**: Nel corso della nostra vita dobbiamo affrontare i cambiamenti dei nostri corpi, delle nostre vite e dei nostri ambienti, fattori che possono avere effetti sulla nostra Qdv, positivamente o negativamente. Quelli capaci di affrontare i cambiamenti manterranno con maggiori probabilità la loro Qdv.

- **Partecipazione sociale**: Gli anziani sono più soddisfatti quando partecipano in attività con la famiglia, il vicinato, al posto di lavoro e così via. Questo li aiuta ad utilizzare le proprie abilità e sviluppare le loro personalità, incrementando la loro Qdv.
- **Ottenendo e ricevendo supporto**: Il ricevere supporto e il socializzare con un gruppo promuoveranno l'inclusione degli anziani nella società. Si sentiranno parte integrante di un gruppo assumendo relazioni interpersonali e ottenendo capacità affettive e assertive, influenzando positivamente la Qdv.
- **Essendo attivi**: È importante avere scopi e obiettivi continui nella vita ed essere un membro attivo di un gruppo sociale dato che questo ha un impatto positivo sulla salute e sul benessere delle persone.
- **Continuando ad imparare**: L'apprendimento permanente ha dimostrato di poter migliorare la qualità di vita. Imparare mantiene gli individui attivi, permettendogli anche di incrementare la loro creatività, il loro sviluppo personale, le loro capacità personali e la loro soddisfazione nella vita (Brocket 1985, Ladmin 1997, Schuller 2004).

La qualità di vita è uno status complesso e non esiste un metodo semplice per migliorarlo. Tuttavia l'educazione può aiutare a migliorare la qdv, o almeno ad impedirne il degrado. Le azioni socio-educative ben progettate possono essere usate non solo per insegnare agli allievi anziani, ma anche per permettere loro di acquisire nuove capacità, atteggiamenti e inclinazioni.

Quello degli anziani è un gruppo molto eterogeneo, e ogni individuo ha i suoi bisogni e problemi personali. Il concetto di QdV, visto individualmente, risulta ancora più complesso. L'educazione può rivelarsi uno strumento molto utile, capace di incoraggiare/sviluppare la capacità di continuare ad imparare, apprendere da quel che succede intorno a noi e da quello che succede a noi. La QdV riguarda l'accettare noi stessi, le nostre limitazioni e gli ostacoli nelle nostre vite, ma, grazie al processo d'apprendimento, chiunque può scoprire nuove potenzialità, nuovi piaceri dei quali non eravamo a conoscenza e nuovi modi di essere felici, produttivi e utili per gli altri. L'educazione può aiutare a raggiungere obiettivi precedenti, soprattutto grazie all'educazione non formale, la quale permette non solo di imparare abilità e competenze specifiche, ma anche altre competenze trasversali e soft skill: comunicazione, collaborazione, creatività, leadership, etc.

3.2. Invecchiamento

Invecchiando, gli umani affrontano fasi di vita, emozioni, minacce e modi di pensare diversi. L'invecchiamento non è solo un processo psicologico, ma anche un percorso in cui si affrontano i problemi psicologici che seguono l'entrata nell'ultima fase della vita. Gli individui scartano i ruoli precedenti e ne assumono di nuovi, portando a nuovi agenti e situazioni che richiedono sia un apprendimento adeguato che una definizione di se stessi rivisitata.

Il numero di anziani nella nostra società al di sopra dei 65 anni di età è in crescita, e sono più attivi rispetto alla generazione di sessantacinquenni precedente. L'interesse nello studio permanente tra questi anziani è ultimamente in aumento e i progettisti educativi e gli insegnanti dovrebbero avere abilità principali riguardanti l'invecchiamento per supportarli al meglio.

L'invecchiamento è accompagnato da varie sfide e la perdita d'indipendenza è potenzialmente parte del processo, insieme ad abilità fisiche limitate e discriminazioni per l'età. Però, nonostante la credenza generale che dice che gli anziani siano riluttanti ad imparare a causa della loro memoria indebolita col passare del tempo, la cognizione è comunque ben conservata, quindi è comunque possibile mantenere una buona vita normale e sviluppare apprendimenti permanenti (Suutame 2010). Esiste un termine chiamato senescenza, riferito al processo di invecchiamento, che include cambiamenti biologici, emotivi, intellettuali, sociali e spirituali. Molti adulti più grandi rimangono molto autosufficienti, ma altri richiedono più attenzioni. Poiché gli anziani tipicamente non lavorano più possono avere problemi finanziari. A causa di giudizi culturali sbagliati, gli anziani possono essere bersagli di stereotipi ridicoli. Gli anziani affrontano varie sfide in tarda età, ma non devono raggiungere la vecchiaia privi di dignità.

Ognuno può avere la sua percezione personale sull'invecchiamento. L'esperienza dell'invecchiamento porta in primo piano una dimensione importante riguardo al perché dovremmo trattenerci dal generalizzare quando parliamo di anziani.

L'apprendimento permanente tra gli anziani richiede insegnanti professionisti dotati di conoscenze gerontologiche aggiornate e attitudini positive verso l'invecchiamento e gli anziani. Anche gli anziani più grandi privi di problemi cognitivi dovuti a malattie (soprattutto la malattia di Alzheimer e disordini relativi) non hanno altre barriere per apprendere se non quelle legate alla loro motivazione. Per questo devono essere offerte varie attività educative per venire incontro ai bisogni e alle aspettative degli anziani. Il loro è il gruppo di persone più eterogeneo che vuole attività fatte su misura.

Dobbiamo tenere presente che la discriminazione basata sull'età nelle nostre società colpisce gli anziani creando barriere alla partecipazione in attività educative. Per questo motivo dobbiamo combattere contro la disinformazione e adottare misure per sviluppare apprendimenti permanenti che supportino la qualità di vita degli anziani .

3.3. Anziani nella società

La popolazione in Europa sta invecchiando a causa di una crescita nell'aspettativa di vita e di bassi livelli di fertilità. Di conseguenza, il processo di invecchiamento continuerà in futuro, quindi sempre più persone raggiungeranno la tarda età. L'impatto dell'invecchiamento demografico nell'Unione Europea molto probabilmente sarà di grande importanza nei prossimi decenni, comportando cambiamenti significativi.

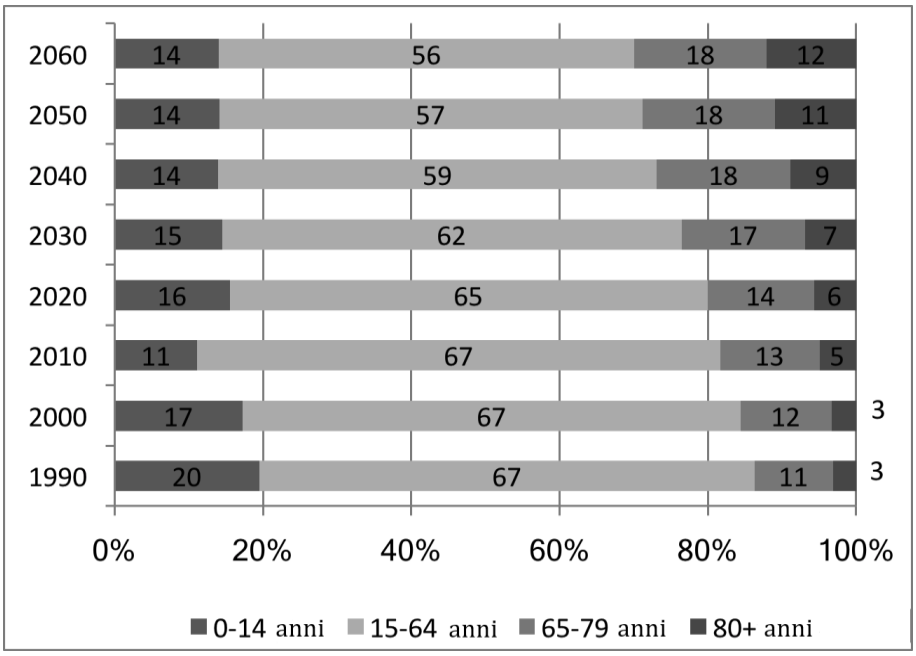

Figura 1. Popolazione totale in percentuali

Inoltre, le differenze tra aspettative di vita dei sessi sono salienti. In termini generali e secondo le statistiche, le donne vivono più a lungo degli uomini. Poiché la popolazione anziana non smetterà di crescere, dobbiamo essere preparati per i cambiamenti sociali che questo potrebbe comportare e per il ruolo futuro degli anziani nella società.

È stato dimostrato che le connessioni sociali e le relazioni interpersonali sono fattori molto importanti per il benessere e la felicità di una persona. In una maniera simile, relazioni negative e connessioni sociali limitate portano all'isolamento. Secondo il sondaggio del 2006 EU-SILC "la popolazione senza amici tende a crescere con l'età in tutti i paesi". La probabilità che gli anziani perdano le loro relazioni sociali col passare del tempo è alta, per questo la famiglia gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione dell'isolamento. Il supporto familiare è essenziale per sostenere il processo di invecchiamento.

A causa dei cambiamenti demografici e dei problemi emergenti è nato il concetto dell'**invecchiamento attivo**. L'invecchiamento attivo si svolge adottando una strategia d'invecchiamento produttiva che pone enfasi sulla qualità di vita e sul benessere mentale. Quindi, esso riguarda il processo d'invecchiamento piuttosto che le persone già in tarda età.

Gli anziani, per la maggior parte pensionati, dovrebbero avere l'opportunità di contribuire in modi diversi alla società per farli sentire come parte di essa. Volontariato, attività in famiglia e corsi nel tempo libero sono alcune delle opzioni a loro disposizione. Queste attività dovrebbero prestare speciale attenzione agli aspetti nutritivi di uno stile di vita sano. Migliorare le potenzialità e la qualità di vita dei cittadini può creare una società più inclusiva e migliorarne la sostenibilità economica.

Come detto prima, l'integrazione sociale è fondamentale per il benessere delle persone anziane dipendenti che vivono a casa (Caballero et al. 2007, Corinne 2005, Golden et al.2009). Gli anziani devono partecipare ad attività sociali, mantenersi attivi e occupati e incontrare altre persone. Queste misure contribuiranno alla prevenzione dell'esclusione sociale e alzeranno i livelli di felicità e benessere degli anziani.

Le persone, invecchiando e raggiungendo la terza età, trovano nel volontariato un buon sostituto al ruolo nella società che hanno perso. Il volontariato degli anziani può avere un impatto sociale positivo sia sulla società che sui volontari, fornendo servizi altrimenti non disponibili o troppo costosi. Il volontariato da parte degli anziani può aiutare ad eliminare l'isolamento, rafforzare la partecipazione alla comunità, migliorare l'autostima dei volontari, cambiare gli stereotipi, e promuovere la coscienza politica e sociale. Aiutando gli altri, i volontari più vecchi possono anche aiutare loro stessi migliorando il loro benessere fisico, mentale e sociale e proteggendosi dalle trappole del pensionamento, del declino fisico e dell'inattività. L'integrazione sociale relativa al volontariato può migliorare il benessere dell'individuo, dato che il minore isolamento sociale rende meno probabile i casi di depressione.

Un modo di pensare comune dice che gli strumenti ICT sono solo piuttosto correlati con la vita lavorativa delle persone, però questo è cambiato. Molti modi di contribuire al volontariato sociale o all'invecchiamento attivo sono al giorno d'oggi mediati tramite nuove tecnologie. Questo rassicura il senso di invecchiamento attivo. Gli anziani hanno bisogno delle capacità ICT per stare al passo con questa nuova era ed essere socialmente connessi con il mondo.

4. Istruttore

Come già detto nei capitoli precedenti, il numero crescente di anziani e pensionati ha portato cambiamenti in contesti sia sociali che educativi. Gli educatori devono essere consapevoli di questi cambiamenti e creare un corso basato sui bisogni degli anziani. Per riuscire a sviluppare un corso che soddisfi le aspettative degli anziani esploreremo innanzitutto i ruoli che gli educatori degli adulti devono coprire, quali competenze devono trasferire con successo, dove e come assumerli e come mantenerli nel sistema d'insegnamento.

4.1. Cambiamenti nell'ambiente d'insegnamento per gli adulti più grandi

Proprio come gli anziani cambiano andando attraverso le fasi delle loro vite, l'ambiente che li circonda fa la stessa cosa. Di solito, quando sentiamo la parola "istruzione" pensiamo scuole, università eccetera. D'altro canto, gli allievi anziani hanno una familiarità maggiore con l'educazione non formale e informale.

I metodi innovativi di apprendimento e insegnamento, la motivazione, i diversi modi di interagire insegnanti e studenti e l'invasione delle ICT nello studio hanno influenzato l'ambiente di insegnamento. Gli educatori degli adulti devono adattarsi a questi cambiamenti e rendere i loro insegnamenti più autodiretti e autodeterminati. Lo studente sa molto meglio dell'insegnante cosa gli o le piacerebbe acquisire e richiede conoscenze sul luogo molto più pratiche e rilevanti. In generale, il loro scopo è il miglioramento della propria qdv.

Come già detto in precedenza, i cambiamenti nell'educazione degli adulti richiedono un cambiamento nel ruolo dell'educatore degli adulti. Qui scopriremo quali sono questi cambiamenti:

- Adottare un approccio più centrato sullo studente che incontri la domanda degli allievi anziani;
- Pubblicizzare il corso offerto nei luoghi giusti dove gli anziani riusciranno a trovarlo;
- Creare un mercato e implementare corsi sostenibili che gli anziani possano permettersi;
- Guidare e supportare gli studenti durante il corso e il processo istruttivo;
- Utilizzare i media e le conoscenze ICT;
- Pianificare il concetto dell'educazione e il corso che sarà insegnato.

4.2. Competenze degli educatori degli adulti

La tecnologia e le proposte Europee sulle ICT non sono fatte apposta per gli anziani. Questo significa che gli istruttori degli adulti devono acquisire una serie di competenze per diventare capaci di motivare i loro studenti anziani e trasmettere le loro conoscenze a tutti loro.

La tecnologia non è una materia strumentale. Al contrario, è una competenza trasversale fondamentale per evitare l'esclusione degli anziani dalla società. Gli educatori degli adulti devono tenere a mente queste assunzioni e cambiare il loro atteggiamento verso l'alfabetizzazione digitale degli anziani, diventando consapevoli dei suoi vantaggi.

Gli educatori e insegnanti degli adulti devono avere le seguenti competenze importanti:

- Sii uno studente permanente indipendente. Affronta i bisogni degli studenti e stabilisci gli obiettivi d'apprendimento;
- Sii un comunicatore, giocatore di squadra e coordinatore. Usa un linguaggio chiaro e diretto per comunicare con gli allievi;
- Sii responsabile per l'ulteriore sviluppo dell'apprendimento degli adulti. Monitora l'apprendimento e adatta l'istruzione;
- Sii un esperto. Possiedi conoscenza sulla materia e le capacità d'insegnamento richieste per le materie e i pubblici insegnati;
- Sii capace di utilizzare metodi d'insegnamento, stili e tecniche istruttive diverse ed efficaci per lavorare con gli adulti. Progetta un'istruzione capace di sviluppare le capacità tecnologiche e l'alfabetizzazione digitale mediatica degli allievi;
- Sii capace di motivare e un supporto per gli allievi adulti. Partecipa attivamente nell'ascolto, nel dialogo e nel fare domande per facilitare e supportare l'apprendimento e motiva gli allievi per permettergli di raggiungere i loro obiettivi;
- Sii capace di gestire eterogeneità e gruppi. Sii un modello comprensivo delle diversità.

4.3. Come motivare i vostri studenti anziani

La motivazione è fondamentale per ottenere buoni risultati educativi. Per tutto lo sviluppo del corso, la motivazione degli allievi potrebbe essere danneggiata o persa a causa delle barriere e delle difficoltà che alcuni anziani trovano nel processo d'apprendimento. Perciò, gli educatori degli adulti devono essere consapevoli di questo problema e aumentare la motivazione degli allievi durante l'esperienza d'apprendimento.

Certe volte gli allievi si iscrivono ad un corso perché qualcuno li ha spinti a farlo o si stancano del corso perché non possono stare al passo con il resto della classe. In questi casi la motivazione è bassa. Ciononostante, sia gli allievi che gli istruttori hanno strategie per migliorare il grado di motivazione degli allievi e incrementare il loro interesse nel corso. Quali assunzioni dobbiamo considerare allora?

- **Le attività educative devono avere senso.** Gli anziani devono essere convinti di quel che imparano, altrimenti il loro interesse potrebbe diminuire rapidamente. L'apprendimento deve essere contestualizzato per diventare rilevante, necessario e, soprattutto, sensato per loro.
- **Gli allievi di terza età vogliono conoscere lo scopo del loro apprendimento.** I contenuti insegnati devono essere significativi. Gli anziani considerano il loro tempo prezioso, non vogliono sprecarlo in attività insensate.
- **Traete vantaggio dall'ambiente personale degli allievi.** Il materiale diretto agli anziani dovrebbe essere correlato all'ambiente degli studenti e alle loro aree e interessi relative al lavoro. Cercate di evitare le tipiche attività ed esami basate sui libri.
- **Gli allievi di terza età hanno più esperienza.** Gli allievi anziani hanno caratteri distintivi: maggiore esperienza nella vita e maggiori serbatoi di idee e di conoscenze precedenti. Traete vantaggio dalle loro esperienze e includetele nello sviluppo del corso.
- **La motivazione genera altra motivazione**. Quando la motivazione è carente, le possibilità di imparare con successo sono ridotte. L'interesse e la volontà di imparare sono fattori chiave per l'aumento della motivazione.
- **Trattate le persone come individui.** Prestate attenzione alle loro differenze fisiche e psicologiche. Alle persone, soprattutto quelle anziane, piace sentire che qualcuno gli sta prestando attenzione e si sta prendendo cura di loro.

- **Aiutate gli anziani a superare i sentimenti negativi**. Vergogna, sconforto e paura sono alcuni dei sentimenti che potrebbero presentarsi tra gli allievi anziani. Questi sentimenti possono essere accompagnati da un atteggiamento negativo, quindi gli istruttori devono aiutare gli anziani ad affrontare queste barriere. Accrescere la loro autostima e fiducia in se stessi li aiuterà a raggiungere i loro obiettivi.
- **Siate preparati ad avere a che fare con la delusione.** Gli allievi più vecchi hanno bisogno di supporto e stimoli extra o incentivi perché molti di loro non sono completamente convinti delle loro capacità fisiche e cognitive.
- **Gli allievi di terza età devono avere un ruolo nei programmi educativi.** Provate a farli partecipare nella pianificazione e progettazione del corso, così che possano sentire che le lezioni sono adattate ai loro bisogni.
- **Fateli sentire a loro agio**. In un gruppo, gli individui tendono a paragonarsi ad altre persone, e a volte questo porta a sentimenti di inferiorità o a demotivarsi. Quindi, provate a migliorare la loro autostima congratulando e complimentando gli allievi anziani quando fanno progressi.

Un allievo diventa motivato quando sente che sta per riuscire a fare qualcosa, è di buon umore, è stato congratulato, si sente parte del gruppo, e sa che cosa sta facendo qualcuno ha un valore intrinseco. Se tutti questi fattori sono presenti, l'allievo considererà l'apprendimento un'attività piacevole e divertente.

5. Le passeggiate

Adottando un approccio d'insegnamento all'aria aperta, rimuoviamo alcune delle barriere che la classe tradizionale può alzare tra gli adulti o anziani e le vere esperienze della vita. L'apprendimento all'aria aperta è pratico e diretto, rendendo la conoscenza acquisita non solo reale ma anche indimenticabile.

Questo tipo di apprendimento fornisce uno spazio per imparare al di là dei limiti della materia, aiutando gli allievi a fare collegamenti tra aree di apprendimento diverse. Tramite questo tipo di attività interdisciplinari, gli anziani possono sviluppare le loro conoscenze, le loro capacità di comprensione e organizzazione, il loro gioco di squadra e l'abilità di applicare i loro studi in contesti difficili e non provati.

Il fatto che l'apprendimento è contestualizzato nel mondo e nella vita al di fuori di contesti formali è forse la caratteristica più straordinaria dell'apprendimento all'aria aperta. In maniera simile, la varietà di contesti e ambienti per imparare è illimitata: puoi imparare in un bar, uscendo, viaggiando, in un teatro, ecc. Gli anziani possono imparare praticamente qualsiasi argomento all'aria aperta nel giusto contesto adottando nel frattempo sane abitudini come camminare, socializzare, ecc.

Il numero di opportunità di realizzazione personale quando si parla di apprendimento all'aria aperta è alto. Questo tipo di apprendimento aumenta le esperienze nella vita dell'allievo sviluppando conoscenze, facendo progressi e raggiungendo obiettivi. Tutto ciò permette agli allievi adulti di sviluppare simultaneamente capacità intellettuali, fisiche, emotive, estetiche e spirituali.

Gli allievi anziani potrebbero avere limiti a causa delle loro condizioni fisiche. Però, lo scopo di questa attività è quello di imparare camminando in modo piacevole; l'educazione rimane l'obiettivo principale a prescindere dall'ambiente in cui si svolge l'attività. Perciò è consigliato di evitare di portare esperienze spiacevoli o stressanti.

Le competenze trasversali e le soft skill saranno apprese involontariamente (cioè informalmente) durante la passeggiata. Quelle che seguono sono note particolari dalle quali potreste trarre vantaggio:

- L'abitudine del camminare è acquisita dagli allievi come un esercizio fisico piacevole, svolto in ambienti naturali (come parchi naturali) o città (percezione della cittadinanza), e può essere collegata alla promozione di uno stile di vita sano (dieta), al comportamento verde (riciclaggio e conservazione) e all'apprendimento (concetti relativi agli animali o alla botanica, posti o città rurali, consapevolezza della cittadinanza in caso di passeggiata in città).
- Promuovete un senso di gruppo ripetendo questa attività nel corso di un intero semestre (una o due volte al mese), dove gli allievi possono conoscersi a vicenda e creare supporto sociale e amicizie. Lo scopo è quello di ridurre le abitudini sedentarie e l'isolamento.
- Create l'impressione di un esercizio fisico piacevole. Così facendo, il camminare e altri esercizi fisici saranno messi in pratica dopo la fine dell'attività.
- Create un senso di realizzazione, obiettivi di gruppo e promuovete il successo dovuto a sforzi.
- Promuovete la politica dell'UE riguardo l'Invecchiamento Attivo e le priorità dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

In questo progetto proponiamo alcune attività che potrebbero essere usate direttamente da qualsiasi istruttore o come suggerimento per i loro corsi o le loro materie. La metodologia Walk and Talk è trasferibile facilmente. Quelli che seguono sono alcuni consigli che possono aiutarvi ad adottare questa metodologia:

- Vi proponiamo di collegare contenuti teorici sulla storia, sociologia, scienza, lingua, ecc. imparati in classe ad attività all'aria aperta. In questo modo, gli allievi potranno visitare, esplorare e scoprire aspetti acquisiti in precedenza e arricchire questa esperienza.
- Prima dell'attività, gli studenti possono raggrupparsi, preparare compiti e poi diffonderli. Questo renderà possibile l'aumento dell'esperienza di apprendimento, coinvolgerli emozionalmente, facilitare la consapevolezza, migliorare la loro partecipazione nella comunità (creare e diffondere nei social network) e promuovere un comportamento responsabile nei confronti dell'invecchiamento attivo (acquisendo e diffondendo conoscenza).
- Diffondete le attività, approfittate delle cose imparate o prodotte dagli studenti. Chiedete loro di creare un video, una composizione (se la materia riguarda l'apprendimento di lingue) o una piccola relazione (se la materia riguarda arti, storia…).

6. Pubblico e scopi del progetto

Il Progetto Walk'n'Talk è stato concepito specificamente per migliorare la qualità di vita degli anziani e il loro benessere fisico e sociale. Per questo motivo il progetto è diretto a:

- fornitori di educazione per adulti,
- istruttori e educatori,
- cittadini anziani,
- centri decisionali,
- associazioni di anziani,
- case residenziali per anziani,
- strutture di cura per anziani,
- uffici di servizi per cittadini anziani,
- centri di volontariato,
- case intergenerazionali,
- club sportivi e
- … qualsiasi tipo di organizzazione o persona privata che fornisce e contribuisce alle opportunità di educazione informali e non formali.

Nei confronti del pubblico, uno scopo comune del Quadro Walk'n'Talk è quello di incoraggiare l'invecchiamento attivo: la ricerca mostra che le attività fisiche, l'aria fresca, l'apprendimento in spazi aperti e l'interazione sociale contribuiscono al miglioramento della salute degli anziani, portando di solito alla felicità.

I vari corsi Walk'n'Talk che istruiscono allievi con 65+ anni di età su vari argomenti con vari risultati di apprendimento contribuiscono all'acquisizione di competenze Europee chiave, incoraggiano la partecipazione dei cittadini anziani nella formazione continua, migliorano la loro qualità di vita e la loro partecipazione sociale.

Gli scopi principali di questo progetto sono i seguenti:

- Offrire una varietà di corsi non formali creati apposta per gli anziani con una varietà di approcci, metodi e risultati di apprendimento per aiutarli a incorporare nuovi percorsi d'insegnamento e apprendimento.
- Equipaggiare gli istruttori con nuove strategie per allenare gli anziani in modo dinamico e innovativo.
- Sviluppare una guida pratica che mostri nuovi modi di accedere al gruppo target sempre più grande degli anziani nell'Unione Europea.

Per **chiunque fosse interessato a lavorare con gli anziani**, speriamo che il Quadro porti loro idee su come creare i loro circoli Walk'n'Talk nelle loro comunità. Inoltre, esso presenta una metodologia che può essere facilmente adattata a qualsiasi altro gruppo target o argomento.

7. Programmi dei corsi Walk'n'Talk

7.1. Breve panoramica dei corsi Walk'n'Talk

Quella che segue è una lista dei corsi progettati secondo il quadro Walk'n'Talk:

	Corsi Walk'n'Talk	Lezioni
1	Walk'n'Talk Inglese A2	8 unità da 1,5 ore ciascuna
2	Walk'n'Talk SMART	13 unità da 2,5 ore ciascuna
3	Walky Talky Inglese	2 unità da 1,5 ore ciascuna
4	Walk'n'Talk WISE	
5	Storytelling Digitale Walk'n'Talk	12 unità da 50 minuti ciascuna
6	Percorso Matematico	3 unità da 4 ore ciascuna
7	Classe di Recita di Poesie Walk'n'Talk	31 unità da 45 minuti ciascuna
8	Fotografia Walk'n'Talk	9 unità da 45 minuti ciascuna

La durata dei corsi non è omogenea, alcuni hanno più lezioni di altri in base alla domanda del corso stesso. Nelle sezioni seguenti I corsi saranno sviluppati in maggiore dettaglio.

7.2. Walk'n'Talk Inglese A2 – Dettagli del corso

Una funzione speciale del corso Walk'n'Talk Inglese è la combinazione del camminare, parlare e imparare. Il corso non si svolge in una classe convenzionale, ma all'aria aperta. Il piano suggerito per il corso Walk'n'Talk Inglese è il seguente:

Argomento	Materiale d'istruzione	ore
Conoscersi a vicenda	• Note dell'insegnante • Foglio di lavoro • Attività:	1,5
Parlare della famiglia	• Note dell'insegnante • Foglio di lavoro • Attività:	1,5
Parlare delle vacanze	• Note dell'insegnante	1,5

	• Foglio di lavoro • Attività:	
Parlare di hobby e interessi	• Note dell'insegnante • Foglio di lavoro • Attività:	1,5
Parlare di bevande e cibo	• Note dell'insegnante • Foglio di lavoro • Attività:	1,5
Parlare di ricordi d'infanzia	• Note dell'insegnante • Foglio di lavoro • Attività:	1,5
Parlare di posti preferiti	• Note dell'insegnante • Foglio di lavoro • Attività:	1,5
Parlare dell'invecchiamento	• Note dell'insegnante • Foglio di lavoro • Attività:	1,5
Raccontare battute	• Note dell'insegnante • Foglio di lavoro • Attività:	1,5
Parlare del futuro e valutazione del corso	• Note dell'insegnante • Foglio di lavoro • Attività:	1,5

Pianificazione del corso

I suggerimenti seguenti sono basati sull'esperienza ottenuta durante l'implementazione del corso in fasi di test e pilota.

- Il corso Walk'n'Talk Inglese A2 copre 10 (o 20) unità di lezione con due unità di lezione a passeggiata/settimana (1 unità di lezione = 45 minuti).
- Lavorare sul materiale educativo (foglio da lavoro) per prepararsi alle passeggiate richiede circa un'ora a settimana.

Il piano del corso può essere cambiato in base alla fattibilità organizzativa e alla salute fisica dei partecipanti. Se gli studenti non riescono a camminare per 90 minuti, fate solo un'attività per passeggiata:
Ogni passeggiata e argomento include due attività divisibili in due sezioni e il tempo limite per passeggiata diminuirà a un'unità a settimana, rendendo 20 il numero di passeggiate.

Materiale didattico:
Il **materiale didattico** per ogni argomento consiste in:

- **note dell'insegnante:**
- **foglio di lavoro** che include una lista di vocaboli utili, una certa area di grammatica e vari esercizi;
- **carte di attività** che consistono in vari set di domande da usare durante le passeggiate.

Il materiale didattico può essere adattato facilmente agli interessi e alle capacità degli studenti: il contenuto può essere diviso, aggiunto o rimosso;
La maggior parte delle carte di attività consistono in domande o giochi di parole che saranno usate per intervistarsi a vicenda, generare conversazioni, accendere discussioni e/o raccontare o raccontare di nuovo una storia personale.

Nota: Alla fine di ogni passeggiata, consegnate le copie del foglio di lavoro per la prossima passeggiata e argomento. Leggete le note dell'insegnante per riuscire a dare altri consigli, se necessari!

Consiglio: Quando fate copie delle carte di attività usate fogli di cartoncino se possibile, perchè è più spesso di fogli normali e renderà le copie più resistenti.

Pubblico bersaglio:
Per l'esperienza guadagnata in fasi di test o pilota, 10 – 12 studenti adulti e anziani per gruppo è l'ideale, rendendo più comode le cose per l'istruttore che vuole tenere il gruppo insieme.
Poichè gli studenti di solito camminano in coppia e quindi hanno un tempo per parlare considerevolmente più alto rispetto a quello in classi convenzionali, un numero più alto di studenti è accettabile a meno che l'istruttore non si senta a disagio con un grande numero di studenti.

Metodi
- Indovina Chi
- Speed Dating
- Descrivere parole (Taboo)
- Fare domande a vicenda
- Storytelling
- Quiz
-

Descrizione del corso

7.3. Walkn'n'talk SMART

Descrizione generale

Introduzione
Breve descrizione del corso e perchè abbiamo scelto di svilupparlo – in relazione all'IO1

Obiettivi:
Panoramica di cosa impareranno gli studenti:

- Tipi di smartphone e tablet
- Smartphone o Tablet
- Semplificare la vita di tutti i giorni
- Aggiustamenti (tempo, lingua, dimensione dei caratteri,…)
- Comunicazione
- Informativa sulla privacy
- Fare, salvare, condividere foto
- Intrattenimento, giochi
- App
- Social media
- Formare un gruppo di Whatsapp
- Calendario

Panoramica delle soft skill che gli studenti acquisiranno – in relazione all'IO 1:

- autostima aumentata
- riduzione dei sentimenti d'isolamento
- partecipazione nella comunità aumentata
- accesso alla mobilità aumentato
- sviluppo e mantenimento delle capacità cognitive

Il gruppo target

- Allievi che vogliono imparare (di più) sull'utilizzo di smartphone o tablet
- Allievi che vogliono imparare in un'ambiente sociale o incontrare nuove persone

Metodologia

- Apprendimento tramite maestro (1 maestro con 3-4 allievi) e apprendimento autonomo

Dettagli del corso

Prima lezione – Laboratorio Smartphone "L'inizio"

- Presentazione della squadra dell'insegnante e degli allievi. Che tipo di smartphone esistono (Android, Blackberry, Apple…) e modi di usarlo.

- Gli allievi esprimono in carte di moderazione cosa si aspettano di imparare.

- Volantini con brevi spiegazioni sui termini tecnici relativi a smartphone o tablet
- Usare lo smartphone come telefono
- Gestire i contatti (rubriche, creare nuovi contatti o modificare contatti).

Materiali

- Volantino "Icone Smartphone"
- Volantino "Termini tecnici spiegati in maniera semplice"
- Simple Home screen®• Android: Impostazioni Schermata Home
- Display zoom® Display ®• iOS: Impostazioni
- www.iloveandroid.de: Video per principianti – dal set up della schermata iniziale all'installazione delle app.

"Il mondo delle app"

Obiettivi:
- Capire come funzionano le app e l'App Store
- Sapere come funzionano e si installano le app

Implementazione:
Fase 1: Esplorare l'App Store e cercare app

Fase 2: Riflessioni in sessione primaria

- A cosa si deve prestare attenzione nell'App Store?
- A cosa si deve prestare attenzione speciale durante il download dell'app?
- Come si riconosce una buona app?
- Che vuol dire autorizzazione app? Quali diritti d'accesso dovrei permettere in che caso, di quali farei meglio a rinunciare?
- Come si scarica la musica?

Terza lezione
Si comincia con una fase di riflessioni. Fare domande su nuovi problemi o argomenti che si sono verificati facendo pratica la settimana prima.

"Offri al mondo le tue foto"

Scopi:
- Fare foto e modificarle con il tuo smartphone/tablet
- Condividere foto con altre persone (famiglia, conoscenze) tramite Internet (email, whatsapp, ecc.)

Implementazione:

Fase 1: Contributi dall'istruttore
Saranno brevemente presentate a tutti le funzioni di base del dispositivo (fotocamera, elaborazione delle immagini e, se desiderato, il programma delle email).

Fase 2: Fare foto
Su una tabella sono annotati i passi più importanti. I gruppi adesso potranno fare e modificare foto di oggetti dalla sala o dal palazzo a loro piacimento. Ciascuna persona decide a chi dovrebbero inviare un'email con una foto. Se non si conosce nessun indirizzo email si può anche inviare una all'organizzatore.

Fase 3: Creare istruzioni passo per passo
Ogni partecipante crea la sua guida spiegata passo per passo su come fare foto. In più, per fare pratica, potrete continuare a fare quante foto volete.

App

- Condividere foto: Social network: Instagram, WhatsApp, Facebook Messenger, ecc.
- Salvare foto: Dropbox, Google Drive, iCloud, Windows OneDrive, Picasa
- Indirizzo email gratis: Gmail, Yahoo! Mail

Quarta lezione

Si comincia con una fase di riflessioni. Fare domande su nuovi problemi o argomenti che si sono verificati facendo pratica la settimana prima.

"Whatsapp e l'app della municipalità locale; In più: uso del calendario"

Obiettivi:

- Comprendere whatsapp; creare un gruppo
- Comprendere l'app della nostra municipalità locale
- Usare il calendario (promemoria per compleanni, appuntamenti, ecc.)

Requisiti:
Assicurarsi che tutti gli allievi abbiano scambiato I loro numeri di telefono (se lo vogliono); trovare il calendario sul loro dispositivo.

Implementazione:
Fase 1 – Contributi dall'istruttore
Saranno brevemente presentate a tutti le funzioni di base di Whatsapp.

Fase 2: Creare un gruppo.
Il primo gruppo è formato dall'instruttore, gli studenti sono invitati. Facciamo pratica insieme: scrivendo commenti, facendo foto, inviando foto, aggiungendo collegamenti o immagini dall'Internet, informandosi sulle GIF.
Poi gli studenti creano i loro gruppi, invitano persone, aggiungono nomi di gruppi, ecc.

Fase 3: Installare una nuova app.
Adesso l'installazione dell'app della nostra municipalità è spiegata tramite Whatsapp. Tutte le informazioni sono fornite nel nostro gruppo appena formato.

Calendario

- Portiamo il calendario sul desktop dello smartphone e vediamo se le date impostate sono esatte;
- Creiamo degli appuntamenti comuni
- Impostare i promemoria per le occasioni speciali (compleanni)

Tabella degli orari dettagliata per la lezione 1 (per dare a istruttori con poca esperienza un'idea su come organizzare il tempo):

Orario		Argomento
14:00	20 min	Introduzione del corso Introduzione dell'argomento Introduzione del gruppo
14:20	5 min	Consegna delle flashcard "Presentati/Presentatevi tra voi". Lettura dei dialoghi, uno alla volta. I primi studenti ascoltano senza leggere, poi leggono insieme.
09:40	10 min	Fare pratica ripetendo le frasi in coro se necessario. Poi dire agli studenti di fare pratica sui dialoghi in due camminando. Cambiare le coppie di studenti dopo ogni dialogo.
09:50	5 min	Gli allievi camminano in gruppi di tre e praticano "Presentatevi tra voi" camminando. Cambiare compagni dopo ogni conversazione.
09:55	15 min	…
10:10	15 min	Revisione con nuovi set di flashcard (flashcard senza parole che mostrano solo la scena)
10:25	5 min	Feedback e consegna di copie con le frasi imparate
10:30		Fine della prima passeggiata

7.4. Walky Talky Inglese

Descrizione generale

Secondo i risultati del sondaggio, l'obiettivo di vita principale per gli anziani cechi è quello di essere fisicamente sani. Questo motivo è consistente con il motivo principale

degli anziani di participare in attività fisiche, cioè la *forma fisica*. Mettendo insieme questi risultati, possiamo considerare che i bisogni di interazione sociale, sfide personali e divertimento sono funzionalmente subordinate alla salute fisica. Da questo punto di vista, la salute fisica sembra essere più preziosa perchè è una condizione necessaria, una base per la soddisfazione degli altri bisogni.

I motivi per partecipare ad attività fisiche che seguono sono: *ragioni sociali* (stare con gli altri e avere interazioni sociali), *competenza* (il desiderio di completare sfide personali) e il *divertimento* (e il piacere che ne scaturisce).

I corsi in inglese sono molto popolari nel Klub Aktív, nel quale i membri si iscrivono regolarmente al corso ogni anno.

Considerando tutti i fatti menzionati in precedenza abbiamo deciso di mettere insieme l'attività fisica con l'imparare l'inglese per la sua realizzazione relativamente facile e:

- studenti volenterosi;
- un docente entusiasta;
- una metodologia interessante (approccio tematico);
- luoghi naturali adatti per le lezioni walk and talk.

Obiettivi:

Durante le lezioni tematiche gli allievi:

- impareranno e faranno pratica con nuovi vocaboli (basati sull'ambiente naturale selezionato per la passeggiata);
- impareranno e faranno pratica con argomenti selezionati (per esempio certi tempi verbali o qualsiasi altro elemento che combaci con il piano generale del corso);
- alleneranno il corpo con una camminata rapida e respirazioni profonde;
- si rilasseranno nel bellissimo ambiente naturale.

Allo stesso tempo gli allievi acquisiranno certe soft skill e certi benefici, soprattutto:

- autostima aumentata;
- salute e benessere migliorati,
- sensazioni di isolamento diminuite,
- partecipazione nella comunità aumentata,
- mobilità aumentata,
- stress ridotto,
- sviluppo e mantenimento delle capacità cognitive.

Il gruppo target:

Gli allievi del corso di lingua inglese normale, a prescindere dal loro livello. Questo approccio metodologico permette di usare il sistema walk and talk e l'apprendimento di lingue in qualsiasi combinazione che sia adatta al piano del corso e agli interessi del gruppo di allievi.

La passeggiata:

Per le lezioni walk and talk abbiamo selezionato alcuni ambienti naturali adatti, per esempio:

- La riserva naturale Vrbenské rybníky (sistema di stagni con molta fauna acquifera)
- Kleť – area forestale turistica
- Centro della città di České Budějovice

Metodologia:

Le lezioni tematiche walk and talk di lingua combinano varie caratteristiche formative, formando una sinergia interessante: la lezione di lingua vera e propria con lo scopo di apprendere (o addirittura padroneggiare) certi argomenti si svolgerà nell'ambiente naturale con molti incentivi provenienti direttamente da quel che gli allievi o la classe possono vedere o sentire, respirando l'aria fresca durante la passeggiata rapida nel frattempo.

Il docente guiderà la discussione, ripeterà l'argomento usando i nuovi vocaboli tematici e lascerà che la classe li assorba secondo il ritmo di apprendimento ideale dell'allievo .

Per aiutare il processo di apprendimento il docente potrebbe preparare flashcard con i nuovi vocaboli e carte con istruzioni con compiti individuali per ogni studente.

La classe dovrebbe metterci circa 1 – 1,5 ore. In caso di ottime condizioni, la passeggiata potrebbe durare di più con o senza la lezione (che potrebbe essere ripetuta in parte o interamente secondo il docente).

Tabella degli orari e piano delle lezioni in dettaglio:

La tabella degli orari dovrebbe essere preparata per ogni singola lezione, considerando l'ambiente per la passeggiata, l'argomento inglese e le condizioni fisiche della classe.

Descrizione dettagliata

Obiettivi della lezione

- Imparare i vocaboli tematici (che dipendono dall'ambiente)
- Imparare e fare pratica con la grammatica inglese (tempi verbali, numeri, preposizioni)
- Concentrazione sulla passeggiata rapida tra i posti di blocco
- Concentrazione sull'apprendimento durante la passeggiata quando il corpo è del tutto ossigenato
- Fare foto o video (per ricordare la passeggiata, ripetere la pronuncia, per usarli nella prossima lezione – descrizione della storia, uso del passato verbale, ecc.)
- Fare parte del lieto fine nel negozio di torte dopo la passeggiata (parte importante di tutte le attività per gli anziani)

Materiali

- Flashcard
- Compiti individuali
- Mappa della passeggiata
- Smartphone – fotocamera

Piano delle lezioni dettagliato:

Attività fisica	**Lezione inglese**	Tempo previsto
Passeggiata	Percezione dell'ambiente /camminata / corsa / altro esercizio	10 min
Fermata	Consegna delle flashcard, rapido sguardo alle carte (vocaboli), allenamento sulla pronuncia – in gruppo	5 min
Passeggiata	Gli allievi memorizzano i vocaboli durante la passeggiata	10 min
Fermata	Lavoro di gruppo, l'istruttore ripete i vocaboli ad alta voce e punta agli oggetti Consegna delle carte con le istruzioni L'istruttore spiega le istruzioni in gruppo	5 min
Passeggiata	Gli allievi svolgono individualmente gli esercizi sulle carte con le istruzioni, ripetendoli durante l'intera durata della passeggiata	10 min
Fermata	Il gruppo svolge gli esercizi un'altra volta, l'istruttore fa domande agli allievi, loro rispondono, l'istruttore corregge gli errori	10 min

Passeggiata	Gli allievi memorizzano i vocaboli un'altra volta, usando funzioni selezionate dagli argomenti di grammatica Gli allievi eseguono gli esercizi un'altra volta seguendo le carte con le istruzioni	10 min

7.5. Corso WISE

Descrizione generale

L'obiettivo di vita principale per gli anziani romeni è la salute fisica. Questo fatto è molto probabilmente determinato dal pensiero che dice che la salute sia una condizione necessaria per la vita a questa età. Gli aspetti importanti che seguono per gli anziani romeni sono una mente attiva e le relazioni. Questi sono gli obiettivi di vita intermedi degli anziani, e mostrano un interesse stabile nel mantenere le capacità mentali in buono stato, nell'avere e mantenere buone relazioni con gli altri (che riflettono il bisogno di socializzare) e nel mantenere (o promuovere) uno stile di vita personale attivo.

Il corso WISE proposto unisce aspetti essenziali di questi obiettivi di vita importanti per gli anziani romeni in una struttura a 4 parti: la prima parte (il primo modulo) riguarda una comprensione migliore e un riconoscimento più veloce dei sintomi dell'infarto. Il secondo e il terzo modulo sono dedicati al facilitare la conoscenza di sè, l'autopresentazione e l'autorivelazione in età anziana, usando tecniche di dinamiche di gruppo specifiche. L'ultimo modulo propone un modello applicativo per sviluppare l'auto-empatia e praticare comunicazione nonviolenta nella vita di tutti i giorni.

Gli obiettivi principali di questo corso sono:

- Fornire informazioni essenziali sul come riconoscere, reagire e prevenire un infarto.
- Sviluppare capacità di automonitoraggio per gli anziani
- Migliorare la conoscenza di sè, l'autopresentazione e l'autorivelazione in età anziana
- Sviluppare la comprensione e l'auto-empatia
- Stimolare interazioni sociali attive in modo non invasivo
- Stimolare mente e spirito per arricchire e trovare significato nella vita di uno in età anziana.
- Allo stesso tempo, gli allievi acquisiranno certe abilità utili nella vita e benefici, soprattutto:

autoconsapevolezza per la propria salute migliorata;

- miglioramento dell'autostima e tolleranza in situazioni della vita incerte;
- sensazioni di stress e isolamento ridotte;
- capacità cognitive attivate;
- capacità di socializzazione e comunicazione migliorate.

Il gruppo target

Allievi anziani di ogni età e formazione scolastica.

La passeggiata/l'ambiente naturale

Per le sessioni walk and talk (sessioni 2, 4, 6, 8), i luoghi da esplorare e usare come ambienti naturali sono:

- il Giardino Botanico dell'UAIC
- Il cortile della casa per la memoria Bojdeuca lui Creangă (Copou)
- Botanical Garden – il giardino pubblico più grande di Iași
- Parco Copou

Metodologia

La metodologia usata sarà adattata secondo la tematica dei moduli e delle sessioni. Quindi, per il primo modulo, gli approcci principali includeranno: giochi di ruolo (per allenare le capacità per reazioni veloci all'infarto), esercitazioni di comportamenti preventivi nei confronti dell'infarto (movimenti, scelte sane di cibo, sport, passeggiate). Il secondo modulo esplorerà varie tecniche e metodi appartenenti alle dinamiche di gruppo (come esercizi sugli stemmi). Il terzo modulo si concentrerà sullo sviluppo di pratiche narrative e di storytelling, mentre il modulo finale introdurrà tecniche di comunicazione specifiche, appropriate per il modello NVC.

Il gruppo includerà 8-12 partecipanti. Questi partecipanti possono iscriversi all'intero programma o a un modulo specifico. Le sessioni dureranno circa 2 ore e possono essere allungate con attività non formali del gruppo, secondo gli interessi dei partecipanti (Condividendo un pranzo, un incontro non formale per caffè/tè, ecc.).

Le regole per il funzionamento del gruppo saranno stabilite all'inizio del programma, secondo i bisogni, le aspettative e gli interessi dei partecipanti. Tutti i partecipanti saranno incoraggiati ad esprimere liberamente i loro pensieri, sentimenti o le loro idee senza giudizi o interpretazioni.

Foto e video saranno fatti in momenti specifici e concordati delle sessioni per garantire la privacy e la vera comunità del gruppo.

Tabella degli orari dettagliata

La tabella degli orari sarà concordata in anticipo dai partecipanti e dall'istruttore. Le sessioni 2, 4, 6 e 8 saranno preparate individualmente, considerando l'accessibilità dell'ambiente naturale, del clima e dello stato fisico del gruppo.

Materiali

- Foglio e penna/evidenziatore
- Gessetto (colorato)
- Flashcard
- Fogli di lavoro
- Smartphone – fotocamera (opzionale)
- Materiali da lettura consegnati

Struttura del corso dettagliata:

Moduli	Argomento	Tempo previsto
Modulo 1	Salute in età anziana – riconoscimento dell'infarto secondo il modello F.A.S.T.	4h in totale
Sessione 1	Infarto: cause comuni, sintomi e modello di riconoscimento rapido (modello F.A.S.T.)	2 h
Sessione 2	Infarto: come prevenire e come comportarsi in modo saggio se accade (secondo lo studio WISE)	2 h
Modulo 2	Esercizio di autopresentazione in dinamiche di gruppo per anziani con 65+ anni di età	4h in totale
Sessione 3	Le sfaccettature e le discrepanze dell'io in pubblico e in contesti privati	2 h
Sessione 4	Strategie di autoconservazione come strumento per ridurre le discrepanze	2 h
Modulo 3	L'Albero della Vita, narrare la tua vita…	4 h in totale
Sessione 5	Storytelling – un percorso che connette il te stesso preferito, le persone e la natura	2 h
Sessione 6	La pratica narrativa dell'Albero della Vita	2 h

Modulo 4	Modello di Comunicazione Nonviolenta (NVC)	4 h in totale
Sessione 7	Principi del modello NVC	2 h
Sessione 8	La pratica del modello NVC	2 h

7.6. Storytelling Digitale

Descrizione generale

Lo storytelling è una pratica d'insegnamento ben nota e considerata efficace per scopi di apprendimento perchè una storia è più facile da capire e ricordare rispetto a una spiegazione, perchè usa le stesse strategie che gli umani usano per dare significato a quello che hanno intorno, perchè mantiene sullo stesso livello il linguaggio di tutti i giorni e il linguaggio adatto alla disciplina. L'uso educativo dello storytelling include una prima parte in cui si impara la grammatica della narrativa, e una seconda parte che consiste nella creazione di storie come strumento per lo sviluppo di nuove capacità.

Le nuove tecnologie offrono molteplici strumenti per la creazione di storie e la combinazione dell'arte di inventare una storia e dell'uso di una varietà di strumenti multimediali come grafica, audio, video e web si chiama "storytelling digitale". Se all'apparenza il prodotto di questo tipo di produzione potrebbe sembrare semplice, il risultato di questa combinazione richiede un piano di organizzazione dettagliato per essere portato a termine e mette gli studenti in una situazione in cui hanno bisogno di usare strumenti tecnologici diversi, oltre che risolvere i problemi che sono emersi durante il loro utilizzo, sia in termini di padronanza tecnica che in termini di dinamiche sociali e comportamentali collegate .

In pratica, si possono identificare quattro ruoli per la realizzazione di uno storytelling digitale:

1. Autore *&Testo*

Il ruolo dell'autore è quello di definire, in collaborazione con gli altri partecipanti del gruppo, l'argomento principale dello storytelling. Definito l'argomento principale, se ce n'è bisogno, l'autore inizierà a scrivere alcune frasi.

2. *Direttore & Fotografia*

Il ruolo del direttore è quello di immaginare che tipo di immagini o foto potrebbero supportare l'argomento principale della storia… Produrre e scattare alcune foto o solo uno o due video potrebbe essere importante per dare alla storia un impatto audiovisivo.

3. *Musica & Tecnico del suono*

La musica e i suoni reali del posto in cui si trova il laboratorio sono fondamentali per supportare la produzione

4. *Montaggio & Condivisione sociale*

Il montaggio finale è qualcosa che da al risultato finale una caratterizzazione specifica. Il contenuto finale sarà postato e condiviso tramite il social media.

Panoramica degli obiettivi che gli studenti dovranno realizzare:

La realizzazione di un contenuto audiovisiva è spesso divisa in tre macro-fasi:

- la fase di preproduzione, caratterizzata dalla ricerca di fondi e personale per la creazione del lavoro che include anche la sceneggiatura,
- il casting, la selezione dell'equipaggio per filmare e scegliere la location;
- la fase di produzione vera e propria, nella quale sono fatte le riprese secondo un programma e copione definito; e, per finire, la fase di postproduzione nella quale le riprese sono "editate" , integrate, ottimizzate e "impacchettate" con le parti di audio e i titoli.

Il gruppo target

Questo corso è diretto a tutte le persone con 65+ anni a cui piace scoprire nuove forme di creatività e comunicazione visiva tramite sessioni di passeggiate nella natura o in contesti urbani.

La passeggiata

La passeggiata può essere pianificata in situazioni diverse; è possibile pianificare una passeggiata in un piccolo villaggio, in una grande città o sulle montagne, non ci sono limiti… Quello che conta è avere un obiettivo e concentrarsi sullo storytelling digitale finale che il gruppo vuole realizzare.

Metodologia

Nella sessione Storytelling Digitale Walk and Talk combiniamo l'apprendimento di tecniche ICT (tecnologie della comunicazione e della formazione) con la conoscenza della produzione e del montaggio di video, ci spostiamo nella composizione narrativa e autoriale con un atteggiamento dinamico e attivo nei confronti dell'invecchiamento attivo e in salute. Un'attività multidisciplinare che dovrebbe essere implementata in scuole e organizzazioni educative.

Tabella dell'orario dettagliata

SESSIONE 1

Orario	Durata	Argomento: I ruoli

09.00	50 min	Introduzione al digital storytelling e allo storyboard
10.00	50 min	Autore e testo; direttore e fotografia
11.00	50 min	Musica e suono; montaggio e condivisione sociale

Descrizione dettagliata

Sessione 1 – (Spiegazione e distribuzione dei ruoli nel gruppo)

Obiettivi – Gli allievi imparano le caratteristiche dei diversi ruoli e decidono che ruolo vogliono svolgere durante il processo di apprendimento.

Materiali

Cellulare, tablet, computer.

Piano di lezioni dettagliato (sessione 1): Gli allievi impareranno le capacità specifiche necessarie per ciascuno dei 4 ruoli .

SESSIONE 2

Orario	Durata	Argomento: Produzione di foto e video
09.00	50 min	Come fare un video
10.00	50 min	Come raccontare una storia con le tue foto
11.00	50 min	Gli ingredienti della formula "3 + 1"

Descrizione dettagliata

Sessione 2 – (Fotografia è l'arte, l'applicazione e la pratica del creare immagini durevoli registrando luce o ... e affari, oltre che i suoi usi diretti per produzione di arte, film e video, scopi ricreativi, hobby, e comunicazione di massa.)

Materiali

Cellulare, tablet, computer.

Piano di lezioni dettagliato (sessione 2): Gli allievi impareranno le capacità specifiche necessarie per produrre un video tramite un cellulare.

SESSIONE 3

Orario	Durata	Argomento: Montare video e immagini

09.00	50 min	La postproduzione
10.00	50 min	Software di videomontaggio
11.00	50 min	Come montare un video con foto e musica

Descrizione dettagliata

Sessione 3 – (Il montaggio è il processo di selezione e preparazione di media scritti, visivi, udibili, e filmati usati per comunicare informazioni. Il processo di montaggio può includere correzioni, condensazioni, organizzazioni, e molte altre modifiche fatte con lo scopo di produrre un lavoro corretto, consistente, accurato e completo).

Materiali

Cellulare, tablet, computer.

Piano delle lezioni dettagliato (sessione 2): Gli allievi impareranno le capacità specifiche necessarie per la postproduzione di un video fatta con un cellulare.

SESSIONE 4

Orario	Durata	Argomento:Condividere il video
09.00	50 min	Il social network
10.00	50 min	Come si condivide un video
11.00	50 min	Post, like, diffusione

Descrizione dettagliata

Sessione 3 – (Imparare a caricare video su Facebook o altri social network da PC o cellulare.)

Materiali

Cellulare, tablet, computer.

Piano di lezioni dettagliato (sessione 4): Gli allievi impareranno le capacità specifiche necessarie per condividere i loro video su un social network attraverso il loro cellulare.

7.7. Percorso Matematico

Descrizione generale
La matematica è una delle otto competenze considerata essenziale dalla Commissione Europea per la formazione continua. Quindi, questo corso prova a migliorare le capacità degli adulti di utilizzare pensieri costruttivi, logica e calcoli.

Il percorso proposto connette concetti matematici che si possono trovare sulla strada di una città o in natura a concetti teorici di solito studiati in classe. L'insegnante creerà un percorso nel quale gli allievi potranno trovare oggetti costruiti sulla base di figure matematiche e applicheranno i concetti o la logica spiegata in classe.

Prima che la passeggiata cominci, gli allievi devono cercare I concetti teorici che permetteranno loro di partecipare al percorso. E, una volta cominciata, gli allievi condivideranno le loro scoperte con il resto del gruppo, così che possano aiutare gli altri studenti ad acquisire quei concetti.

Obiettivi:
Panoramica degli obiettivi che gli studenti dovranno realizzare:

- Abilità di ragionare con numeri e concetti matematici
- Abilità di pensare costruttivamente e di soluzione di problemi da risolvere in situazioni della vita reale.
- Comprensione di un termine matematico e capacità di applicarlo.
- Imparare ad imparare.
- Creare una prospettiva critica positiva in matematica che può essere applicata anche alla vita.
- Capacità di svolgere calcoli di base (aritmetici)
- Conoscenza di principi nel mondo naturale (logica).

Panoramica delle soft skill che gli studenti potranno acquisire – in relazione all'IO 1

- (quelli che seguono sono solo esempi, quindi potrebbero non esserci tutti nei tuoi corsi!):
- autostima aumentata,
- capacità di logica,
- sensazioni di salute e benessere aumentate,
- sensazioni di stress e isolamento diminuite,
- partecipazione nella comunità aumentata,
- comportamento critico positivo
- sviluppo e mantenimento delle capacità cognitive.

Il gruppo target
Gli allievi anziani con condizioni di salute sufficienti per fare una breve passeggiata (2-4 chilometri) ad un passo tranquillo. Questi allievi anziani dovranno preferibilmente anche essere interessati in matematica e scienze.

La passeggiata
Il corso si svolgerà sulle strade di una città. Il panorama urbano sarà un luogo perfetto per lavorare con la matematica. I professori e gli insegnanti potranno trarre vantaggio dagli elementi urbani (costruzioni, segnali stradali, alberi, ecc.) dell'ambiente che li circonda e usarli per acquisire nuove capacità logiche e competenze matematiche.

Metodologia

- Primo: Gli allievi saranno forniti di informazioni teoriche sulle attività che si svolgeranno sul percorso. Saranno anche obbligati a cercare questi concetti dopo la spiegazione dell'istruttore/insegnante.
- Secondo: La passeggiata comincerà, e gli allievi adulti inizieranno a svolgere/completare le attività proposte. - Terzo: Gli allievi completeranno il percorso e, di conseguenza, le attività proposte. A questo punto dovrebbero condividere le loro scoperte con il resto del gruppo e scambiarsi opinioni.

Tabella degli orari dettagliata

Orario	Durata	Argomento
09:00	30 min	Incontro in un posto conosciuto della città dove la passeggiata avrà luogo. Introduzione dei concetti teorici. Distribuzione delle attività che gli allievi completeranno.
09:30	1 ora	Tour guidato in città, alla ricerca di elementi che possono essere capiti tramite la comprensione matematica (strade, piazze, costruzioni, ecc.)
10:30	30 min	Pausa per mangiare o bere qualcosa.
11:00	1 ora	Il tour riprende.
12:00	1 ora	Sintesi, riepilogo, feedback riguardo l'esperienza, suggerimenti per i prossimi passi, argomenti e idee da condividere, scrittura collaborativa o partecipazione ai social network, ecc.

Descrizione dettagliata

Percorso 1- Matematica in città. Parte 1

Obiettivi

Sul percorso presente conosceremo i seguenti aspetti:

- Forme
- Numeri
- Loghi

Materiali

Gli allievi saranno forniti di fogli di attività che dovranno completare sul percorso.

Piano delle lezioni dettagliato Passeggiata 1:

- Le forme saranno introdotte agli studenti prima da un punto di vista teorico ,poi da un punto di vista pratico (osservando le forme in città).
- Cercano un motivo geometrico a terra e ne descrivono la composizione. (Svolgono l'attività).
- I numeri saranno introdotti agli studenti prima da un punto di vista teorico, poi da un punto di vista pratico.

- Devono cercare esempi di numeri sulle strade e poi completare un'altra attività.
- I loghi saranno introdotti agli studenti prima da un punto di vista teorico, poi da un punto di vista pratico.
- Devono trovare un motivo geometrico a terra e descriverne gli elementi che lo compongono.

Percorso 2 – Matematica in città. Parte 2

Obiettivi
Sul presente percorso esploreremo i seguenti aspetti:
- Statistica
- Scala
- Arredo urbano con sviluppo geometrico

Materiali
Gli allievi saranno forniti di fogli di attività che dovranno completare sul percorso.

Piano delle lezioni in dettaglio Passeggiata 2:
- La statistica sarà introdotta agli studenti prima da un punto di vista teorico, poi da un punto di vista pratico.
- Dovranno completare un'attività che consiste nel calcolo del numero medio di automobili che si fermano ad un semaforo (gli studenti riceveranno istruzioni).

Percorso 3 – Matematica sulle strade/arredo urbano

Obiettivi
Sul presente percorso esploreremo i seguenti aspetti:
- Come misurare l'altezza di un palazzo
- Aree e volumi

Materiali
Gli allievi saranno forniti di fogli di attività che dovranno completare sul percorso.

Piano delle lezioni dettagliato Passeggiata 3:
- Agli allievi saranno introdotte due tecniche per misurare altezze che non possono essere misurate con un metro a nastro.
- Dovranno calcolare l'altezza di due elementi usando entrambi i metodi proposti.
- Agli allievi saranno introdotti i volumi e le aree e impareranno come calcolare volume e area degli oggetti.
- Dovranno calcolare l'area e il volume di un oggetto a caso che è parte dell'arredo urbano.

Percorso 4 – Matematica in natura

Obiettivo
Sul presente percorso esploreremo gli aspetti seguenti:
- Simmetria
- Parabola

- Numero aureo e pi greco
- Spirali: girasoli o lumache
- Forme geometriche in natura.

Materiali

Gli allievi saranno forniti di fogli di attività che dovranno completare sul percorso.

Piano delle lezioni dettagliato Passeggiata 4:

- Agli allievi sarà introdotta la simmetria.
- Dovranno trovare due esempi di posizioni simmetriche sugli assi in natura.
- Agli allievi saranno introdotte le parabole con esempi nella vita reale.
- Devono trovare due esempi di parabole in natura.
- Agli studenti sarà introdotto il numero aureo: significato, uso e locazione.
- Dovranno trovare un elemento che contiene la spirale di Dudero (numero aureo).
- Agli studenti saranno introdotte le forme geometriche con esempi.
- Dovranno trovare qualche poligono, forma geometrica o stella tra piante, frutti, ecc.

8. Materiale di valutazione per i corsi Walk'n'Talk

Questo schema potrebbe essere usato come base per sviluppare una valutazione per i corsi Walk'n'Talk. Lo schema si basa sull'opinione dei partecipanti dopo che hanno fatto un corso e su che effetti ha avuto su vari aspetti delle loro vite. È fatto per essere usato principalmente da fornitori di educazione per adulti e staff simile che ha implementato un corso Walk'n'Talk o ha applicato la metodologia Walk'n'Talk.

Istruzioni: Di seguito ci sono sette affermazioni con le quali potreste essere d'accordo o non d'accordo. Usando una scala 1 - 7, indicate quanto sei d'accordo con ciascuna affermazione mettendo il numero appropriato accanto ad essa. Siate aperti e onesti con le vostre risposte.

1	2	3	4	5	6	7
Per niente vero						Assolutamente vero

Domande sulla tua soddisfazione personale

Domande	Risposta
1. Dopo il corso, la consapevolezza dell'importanza del mio benessere è aumentata	
2. Dopo il corso, ho aumentato la mia percezione dell'autocontrollo	
3. Dopo il corso, mi sento più motivato nel fare attività fisica.	
4. Dopo il corso, mi sento più socialmente integrato.	
5. Dopo il corso, la mia percezione sulla formazione continua è cambiata positivamente.	
6. Dopo il corso, sento che le mie capacità di apprendimento sono migliorate.	
7. Dopo il corso, sento che ho più amicizie e supporto sociale	

Domande sulla tua opinione sul corso

Domande	Risposta
1. Prendere il corso mi ha influenzato positivamente.	
2. Mi è piaciuto il corso.	
3. Consiglierei il corso ad amici, famiglia, ecc.	
4. Imparare all'aria aperta ha migliorato il corso stesso.	
5. Imparare all'aria aperta ha aumentato la mia motivazione.	
6. Mi iscriverei ad altri corsi simili.	
7. L'obiettivo del corso è stato raggiunto.	

Come miglioreresti il corso?

_____

_____

Pensi che manchi qualcosa?

_____

_____

Pensi che i materiali forniti siano appropriati?

Puoi menzionare brevemente i pro e contro di questa nuova metodologia (Walk and talk)?

Come ha cambiato la tua prospettiva sull'apprendimento lo studio all'aria aperta?