



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

Kit di strumenti #1.

Un kit di strumenti per i formatori che organizzano workshop per gli anziani provenienti da zone rurali su temi legati alla sostenibilità e all'ecologia domestica.

Un risultato del progetto "Change Household Attitudes for a Non-wasteful, Green environment and Energy-consciousness addressing Rural Seniors" (CHANGERS-2.0).

<https://changers2.eu>

Data: 20/06/2024

Autori:

Brian Restall e partner C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0

Progetto n:

2022-1-HU01-KA220-ADU-000089052

Versione: 2.0



Cofinanziato
dall'Unione europea

Tutte le risorse didattiche del progetto sono distribuite con licenza internazionale Attribution-NonCommercialShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>



Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo

CC BY-NC-SA 2024 - Collaborazione C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0

Questa licenza permette ad altri di mixare, adattare e costruire sul vostro lavoro in modo non commerciale, a patto che si citino le fonti e concedano in licenza le loro nuove creazioni secondo gli stessi termini.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100092594718505>



Indice dei contenuti

Indice dei contenuti.....	3
Glossario - Chiarimento di alcuni termini e concetti importanti.....	5
1. Informazioni sul C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 TOOLKIT #1.....	8
1.1 Informazioni su C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0.....	8
1.2 La partnership C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0.....	10
1.3 I risultati C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0.....	12
1.4 Obiettivo del TOOLKIT #1.....	13
2. Introdurre gli anziani a temi verdi e sostenibili	17
2.1 Il contesto europeo e la giustificazione	18
2.2 Il processo di invecchiamento	18
2.2.1 Cambiamenti cognitivi e sociali in età avanzata	19
2.3 Affrontare le sfide del processo di apprendimento	21
2.4 Affrontare lo scetticismo.....	23
2.5 Circoli di studio e narrazione per coinvolgere gli anziani.....	25
2.5.1 La metodologia del circolo di studio con esempi pratici	25
2.5.2 La metodologia dello storytelling con esempi pratici	29
3. Organizzare eventi locali e workshop per gli anziani delle zone rurali su temi verdi e di sostenibilità.	34
3.1 Suggerimenti per l'organizzazione di eventi per anziani rurali.....	36
3.2 Canali consigliati per raggiungere i senior	39
3.3 Creazione di inviti	39
4. Ulteriori letture e risorse	42
Allegato 1: Criteri per l'organizzazione di eventi locali senior-friendly.....	44
Allegato 2: Modello di valutazione pre e post formazione	46

Benvenuti al C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 Kit di strumenti #1

Organizzazione di workshop per gli anziani delle zone rurali
sui temi della sostenibilità e dell'ecologia domestica.



Immagine da freepik.

Glossario - Chiarisce alcuni termini e concetti importanti.

L'elenco che segue contiene i concetti principali da utilizzare in queste linee guida:

- **Energia** - una grandezza fisica astratta che si riferisce alla capacità di produrre azione e/o movimento, che può essere espressa in molte forme: cinetica, chimica, potenziale, ecc.
- **Povertà energetica** - è l'incapacità delle famiglie di mantenere livelli adeguati di servizi energetici a un costo accessibile.
- **Cambiamento climatico** - si riferisce alle variazioni climatiche globali o regionali che si verificano nell'arco di decenni e che influenzano l'equilibrio degli ecosistemi.
- **Sviluppo sostenibile** - un modello di sviluppo globale che incorpora aspetti di un sistema di consumo di massa in cui l'attenzione alla natura, attraverso l'estrazione di materie prime, è massima.
- **Impegno intergenerazionale** - l'ambiente come conseguenza del coinvolgimento di tutti gli esseri viventi con il pianeta e la difesa di un ambiente sano come dovere e diritto inalienabile delle generazioni attuali e future.
- **Apprendimento intergenerazionale** - il modo in cui persone di tutte le età possono imparare insieme e gli uni dagli altri; lavorare insieme per acquisire competenze, valori e conoscenze, promuovere relazioni di apprendimento reciproco e contribuire a sviluppare il capitale sociale e la coesione sociale nelle nostre società che invecchiano.
- **Cambiamento climatico** - si riferisce alle variazioni climatiche globali o regionali che si verificano nell'arco di decenni e che influenzano l'equilibrio degli ecosistemi.
- **Sviluppo sostenibile** - un modello di sviluppo globale che incorpora aspetti di un sistema di consumo di massa in cui l'attenzione alla natura, attraverso l'estrazione di materie prime, è massima.
- **Impegno intergenerazionale** - l'ambiente come conseguenza del coinvolgimento di tutti gli esseri viventi con il pianeta e la difesa di un ambiente sano come dovere e diritto inalienabile delle generazioni attuali e future.
- **Economia verde** - quando la crescita dell'occupazione e del reddito è trainata da investimenti pubblici e privati in attività economiche, infrastrutture e beni che consentono una riduzione delle emissioni di carbonio e dell'inquinamento, una maggiore efficienza energetica e delle risorse e la prevenzione della perdita di biodiversità e di servizi ecosistemici.

- **Biodiversità** - i diversi tipi di vita che si possono trovare in un'area: la varietà di animali, piante, funghi e persino microrganismi come i batteri che compongono il nostro mondo naturale.
- **Alimenti integrali** - sono quelli che assomigliano molto al loro stato naturale al momento dell'acquisto, essendo minimamente trasformati o completamente non trasformati. Non tutti gli alimenti integrali sono prodotti in modo etico, né possono garantire forme di produzione biologica e sostenibile.
- **Agricoltura biologica** - è un sistema agricolo integrato che mira alla sostenibilità, al miglioramento della fertilità del suolo e alla diversità biologica. L'agricoltura biologica non va confusa con l'agricoltura sostenibile, poiché considera ancora i pesticidi derivati da risorse naturali nella produzione degli alimenti. La sostenibilità considera le pratiche agricole in modo olistico, con l'obiettivo di preservare il suolo e l'acqua.
- **Gestione dei rifiuti alimentari** - riguarda le fasi di prevenzione, recupero, riciclaggio o smaltimento dei rifiuti alimentari che ne derivano. Più recentemente, la gestione dei rifiuti alimentari si avvicina all'economia circolare. In questo caso, i rifiuti sono una risorsa organica, priva di contaminanti, che può essere reintegrata in modo sicuro nel terreno come fertilizzante organico.

1. Informazioni sul C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 Kit di strumenti #1.

1. Informazioni sul C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 TOOLKIT #1



Immagine di pikisuperstar su Freepik.

Benvenuti nel primo Toolkit C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0, che vi guiderà nella costruzione di opportunità di apprendimento per adulti, laboratori ed eventi di formazione rivolti agli anziani. Siete all'inizio di un percorso di riflessione sulla trasformazione sociale necessaria per migliorare la sostenibilità della comunità.

Il "Toolkit #1" intende fornire agli operatori che lavorano quotidianamente con gruppi di anziani senior (65+), guidandoli ed educandoli alla sostenibilità, e che sono interessati a introdurre un elemento intergenerazionale con le giovani generazioni. Queste linee guida e materiali didattici dovrebbero essere utili, in diverse fasi e con diversi scopi e gruppi target, per guidare anziani e giovani verso competenze più verdi e sostenibili.

1.1 Informazioni su C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0

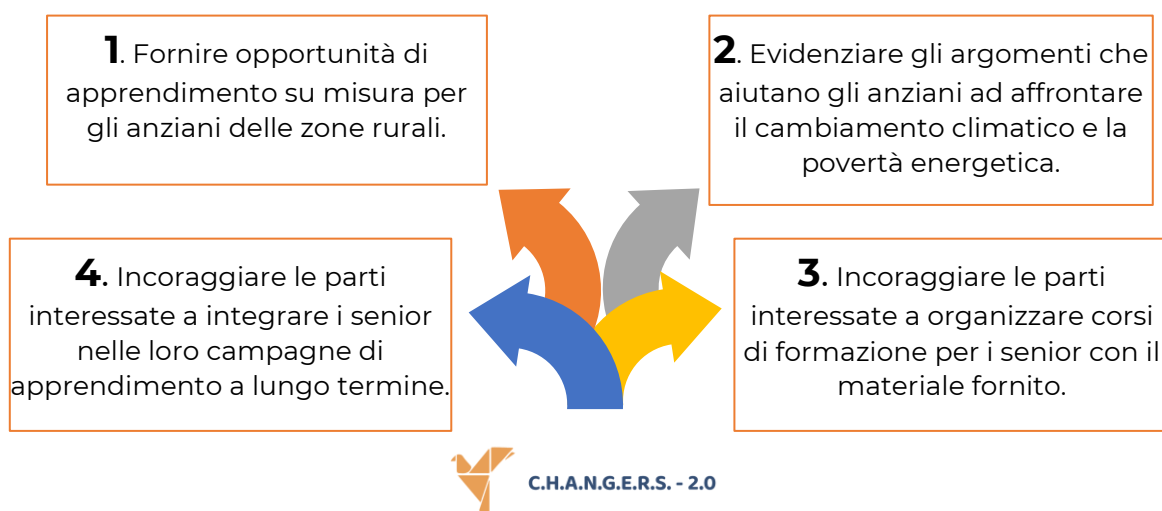
Il progetto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 ha sviluppato materiali di formazione mirati per gli anziani provenienti da zone rurali, per migliorare il loro accesso alle opportunità di apprendimento su argomenti specifici che possono aiutarli a fronteggiare il cambiamento climatico e la povertà energetica e contribuire alla sostenibilità, come l'efficienza energetica, la sostenibilità delle famiglie e l'adattamento al cambiamento climatico.

L'obiettivo principale di C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 è quello di sviluppare materiali formativi mirati per gli educatori che lavorano con anziani delle zone rurali, al fine di migliorare le opportunità di apprendimento degli adulti senior su temi ambientali specifici, che possono aiutarli a mitigare i cambiamenti climatici e la povertà energetica, contribuendo al contempo alla sostenibilità. Lo scopo del presente documento è quello di fornire e valorizzare materiale didattico utile sui temi della sostenibilità e dell'ecologia domestica.

Il partenariato C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 si impegna a incrementare l'impatto del progetto e le conoscenze acquisite tra i partner, mettendo a disposizione una raccolta di materiali didattici e di strumenti di supporto per le parti interessate.

Questo kit di strumenti si rivolge agli stakeholder che possono raggiungere facilmente i senior delle aree rurali grazie al loro profilo e/o alle loro attività quotidiane, ad esempio i comuni e le regioni, nonché le ONG che lavorano con e per i senior, soprattutto nelle aree rurali.

Raggiungendo direttamente i suddetti stakeholder, vorremmo:



1.2 Il partenariato C.H.A.N.G.E.R.S. -2.0

Il partenariato C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 comprende le seguenti organizzazioni europee:

CAM, il capofila, è un'azienda ungherese specializzata nella formazione e nello sviluppo di materiale professionale di sensibilizzazione sulle tematiche energetiche, con una grande esperienza nel campo dell'efficienza energetica, delle fonti di energia rinnovabili, della sostenibilità, dei cambiamenti climatici, dell'istruzione e della formazione degli adulti e della cooperazione internazionale.

www.camconsulting.eu

info@camconsulting.eu



Projects in Motion Ltd. (PiM) è una PMI con sede a Malta. Come organizzazione di ricerca multidisciplinare, crede nel potere degli approcci incentrati sull'uomo e sulla tecnologia. Il suo obiettivo è promuovere le fonti di energia rinnovabili, l'efficienza energetica e l'uso intelligente o la riduzione del fabbisogno energetico in Europa attraverso partnership, sensibilizzazione, innovazione e azioni strategiche.

www.pim.com.mt

brian.restall@pim.com.mt



KMOP, fondata nel 1977, è una delle più antiche organizzazioni della società civile in Grecia. Si dedica ad avere un impatto sociale positivo attraverso la ricerca e le iniziative innovative che affrontano questioni sociali critiche, informano il dibattito pubblico e contribuiscono a definire le politiche, a livello nazionale e internazionale.

<https://www.kmop.gr/>



Falco & Associati è una società di consulenza e formazione con sede a Milano, Italia. La sua missione è migliorare la competitività della società europea, attraverso lo sviluppo del business, la formazione e la creazione di partnership transnazionali.

<https://www.falcoeassociati.it/>



BSC è l'Agenzia di sviluppo regionale della Gorenjska in Slovenia, che promuove lo sviluppo della regione della Gorenjska e riunisce 18 comuni sotto la sua egida. Il BSC è un anello di congiunzione tra il livello regionale e quello nazionale e collabora con i comuni, le aziende e le camere dell'artigianato e dell'imprenditoria, le organizzazioni non governative, i ministeri e altri enti statali.

<https://www.bsc-kranj.si/>

info@bsc-kranj.si



Nyugdíjasok Egyesülete è un'associazione ungherese di Pécs che rappresenta gli anziani a livello locale e regionale.

<https://nyugegy.hu/>



L'Associação de Melhoramentos e Ben Estar Scial de Pias è un'associazione privata senza scopo di lucro i cui obiettivi principali sono fornire un servizio di sostegno sociale alle famiglie, agli anziani e ai bambini, lavorando direttamente con la comunità o attraverso partnership con altri enti e progetti.



1.3 I risultati C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0

Il WP4-A2 offre come output due serie di **kit di strumenti**, che includono informazioni aggiuntive e strumenti di supporto. Prima della finalizzazione dei risultati di C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0, è stata intrapresa una valutazione a livello di partenariato durante i progetti pilota di formazione realizzati in Grecia, Portogallo, Ungheria e Slovenia. Questi progetti pilota, avviati alla fine del 2024, hanno permesso al consorzio di ottenere un chiaro feedback sul materiale formativo e sui kit di strumenti sviluppati, evidenziando cambiamenti e miglioramenti concreti da parte di formatori e studenti sul campo.

I commenti e le raccomandazioni dei partner sono stati presi in considerazione collettivamente durante un workshop fisico a Malta, mentre la finalizzazione si basa sul feedback ricevuto attraverso i test pilota.

Di conseguenza, dopo le fasi di sviluppo della metodologia e di test pilota, i risultati previsti pubblicati dal progetto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 nell'ambito del Work Package 4 (WP4) comprendono:

Risultato 1.

Il risultato del WP4-A1 fornisce un **compendio di materiale didattico** per insegnare agli anziani i temi della sostenibilità e dell'ecologia domestica, adattato specificamente alle esigenze degli anziani delle zone rurali. Il materiale didattico è aperto a chiunque sia interessato a comprendere questi argomenti. Il materiale è di tipo autodidattico e consente ai formatori o ai discenti senior di impegnarsi con il materiale in base ai propri interessi e orari, rendendolo un'opzione ideale sia per i senior motivati che per i formatori. Il quadro e gli argomenti trattati dal materiale di formazione per l'Output WP4-A1 sono incentrati sui seguenti temi.



- 1) sostenibilità nelle famiglie
- 2) mitigazione e adattamento ai cambiamenti climatici
- 3) efficienza energetica
- 4) povertà energetica
- 5) energia rinnovabile
- 6) mobilità elettrica

Risultato 2.

Toolkit #1. Un kit di strumenti per i formatori che organizzano workshop per gli anziani delle zone rurali su temi legati alla sostenibilità e all'ecologia domestica è destinato a supportare gli stakeholder e i formatori con raccomandazioni e strumenti per l'organizzazione di eventi locali con gli anziani delle zone rurali. Include strutture e piani per gli eventi, modelli di valutazione e questionari, indicazioni su come interagire con gli anziani e come utilizzare il materiale didattico sviluppato nel WP4.1 per le attività di workshop.



Risultato 3.

Toolkit #2. Un kit di strumenti per i formatori che organizzano laboratori intergenerazionali rivolti ad anziani provenienti da zone rurali su temi di economia domestica sostenibile e verde

è destinato a supportare i formatori interessati a insegnare agli anziani provenienti da zone rurali attraverso opportunità di apprendimento intergenerazionale, offrendo un approccio curriculare strutturato e una serie di materiali di co-educazione familiare intergenerazionale e giochi adatti all'autoapprendimento/apprendimento a distanza. Il secondo kit di strumenti si rivolge direttamente al gruppo target finale, gli anziani delle zone rurali e le loro famiglie, amici e vicini. Come parte dell'autoapprendimento, sono incoraggiati a familiarizzare con i risultati del progetto e a provare gli strumenti sviluppati.



Visitate gli output finali del WP4 sul sito web del progetto per esplorare e scaricare i relativi documenti di output:

<https://changers2.eu/results/>

1.4 Obiettivo del TOOLKIT #1

Questo kit di strumenti, intitolato "**A toolkit for trainers organising workshops for rural seniors on sustainable and green household topics**" (**Un kit di strumenti per formatori che organizzano workshop per anziani provenienti da zone rurali su temi di economia domestica sostenibile ed ecologica**) serve come guida all'uso dei risultati del progetto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 ed è intitolato "Toolkit #1. Un kit di strumenti per i formatori che organizzano workshop per gli anziani delle zone rurali sui temi della sostenibilità e dell'ecologia domestica". Il documento illustra in termini semplici i potenziali approcci alla formazione degli adulti su temi ecologici prodotti dai partner del progetto e che possono essere adattati ed erogati in modo efficace agli anziani delle aree rurali.

Il Toolkit 1 è stato preparato per i formatori e presenta le caratteristiche specifiche dei senior che dovrebbero essere prese in considerazione durante la formazione. In questa sezione del Toolkit, l'obiettivo è quello di esplorare:

- l'impatto dell'invecchiamento sugli anziani,
- cambiamenti sociali in età avanzata,
- il ruolo dell'educazione ambientale con gli anziani delle zone rurali,
- come organizzare al meglio gli eventi di coinvolgimento ambientale per gli anziani delle zone rurali.

Lo scopo di questo kit di strumenti è quello di aiutare i partner, le organizzazioni senior e i comuni a organizzare eventi di apprendimento e formazione per gli anziani delle zone rurali, come risultato del Work Package 4 del progetto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0, intitolato "*Sviluppo di materiale formativo per insegnare agli anziani i temi della casa sostenibile e verde*".

Il partenariato C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 si impegna ad aumentare l'impatto del progetto e le conoscenze acquisite tra i partner, fornendo una raccolta di materiale didattico e di strumenti di aiuto per le parti interessate. Gli argomenti trattati nel materiale formativo sviluppato comprendono:

- 1) ABC verde, sostenibilità nelle famiglie,
- 2) Prestazioni della casa ed efficienza energetica
- 3) Ristrutturazione della casa
- 4) Rifiuti
- 5) Mobilità sostenibile
- 6) Alimentazione sostenibile
- 7) Biodiversità e inquinamento zero
- 8) Energia rinnovabile e povertà energetica
- 9) Mitigazione e adattamento ai cambiamenti climatici

I materiali sviluppati sono stati concepiti come materiale didattico autoesplicativo e autonomo, che include esempi di vita reale, diagrammi, tabelle e figure per aumentare l'apprendimento degli studenti a casa. Questo materiale didattico è disponibile online sulla pagina dei risultati del progetto e in diverse lingue.

Training material on sustainable and green domestic topics

1. Green ABC (Introduction)	2. House performance	3. House renovations	4. Waste	5. Sustainable mobility
6. Sustainable food	7. Biodiversity and zero pollution			

English

Italian

Greek

Hungarian

Slovenian

Portuguese

Sets of tools to support the training material

Pilot events

https://changers2.eu/?page_id=52

Gli anziani provenienti da zone rurali e le loro famiglie possono anche fare riferimento ai poster della tabella di marcia per l'autoapprendimento del materiale didattico e degli argomenti.



PROVATE I NOSTRI STRUMENTI:

- Fumetti
- Memory
- Cruciverba
- Gioco da tavola per tutti
- Gioco da tavola Pro



SUL PROGETTO

Il progetto "Cambiare gli atteggiamenti delle famiglie per un ambiente anti-spreco, Ambiente verde e consapevolezza energetica per gli anziani delle aree rurali" mira a sviluppare materiali di formazione per gli anziani delle zone rurali su argomenti specifici che possono aiutarli a combattere il cambiamento climatico e la povertà energetica e a contribuire alla sostenibilità, come l'efficienza energetica, la sostenibilità nelle famiglie e l'adattamento al cambiamento climatico.



Cofinanziato dall'Unione europea



ROADMAP PER LA FAMIGLIA

UTILE PER
L'UTILIZZO DEI
MATERIALI
C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

Modulo 1:
ABC Verde

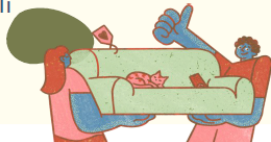
cambiamento climatico;
adattamento; neutralità;
sostenibilità; economia verde;
responsabilità
intergenerazionale

Modulo 2: Prestazioni
della casa

prestazioni energetiche;
povertà energetica;
cambiamenti di
comportamento: strumenti e
consigli per il risparmio
energetico e idrico

Modulo 3:
Ristrutturazione
della casa

efficienza energetica; fonti
energetiche; energie
rinnovabili



Modulo 4: Rifiuti

riciclo; economia circolare;
prodotti sostenibili;
greenwashing

SCOPRIRE LA
SOSTENIBILITÀModulo 5:
Mobilità
sostenibile

carburanti alternativi;
mobilità a propulsione
umana; trasporto pubblico

SLAM
JUNKModulo 6:
Alimentazione
sostenibile

mangiare etico; agricoltura
biologica; economia circolare
nella catena alimentare;
consumo alimentare
sostenibile; spreco
alimentare

Modulo 7:
Biodiversità e
inquinamento zero

economia verde,
comunità verde;
inquinamento zero;
comportamenti
responsabili nei
confronti
dell'ambiente



2. Introdurre gli anziani a temi verdi e sostenibili.

2. Introdurre gli anziani a temi verdi e sostenibili



Immagine da Freepik.

Con l'aumento del numero di persone anziane in Europa, il conseguente incremento dell'uso delle risorse naturali e il cambiamento del clima, è necessaria un'opportunità per aumentare la consapevolezza e la riflessione su energia, cambiamento climatico e sostenibilità.

Il partenariato C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 ha identificato l'urgente necessità di materiale formativo adattato agli anziani delle zone rurali, che hanno limitate opportunità di apprendimento sui temi verdi. Ciò è dovuto in genere alle scarse competenze digitali delle generazioni più anziane, ai ritmi frenetici del giorno d'oggi, alle disabilità fisiche, alla mancanza di infrastrutture e di accesso a Internet e agli eventi formativi locali nelle aree rurali, grazie ai quali gli stakeholder (educatori per adulti, comuni o ONG) potrebbero aiutare questa categoria vulnerabile e in crescita, sensibilizzandola e mettendola in condizione di partecipare ad occasioni di apprendimento permanente.

I partner di C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 hanno sviluppato e scambiato materiale formativo e kit di strumenti durante i workshop, al fine di ampliare le loro conoscenze interne sull'efficienza energetica, le fonti di energia rinnovabili



e la sostenibilità. Ciò ha fornito anche l'opportunità di adattare i materiali formativi a livello organizzativo grazie ai contributi delle nostre ONG partner.

2.1 Il contesto europeo e la giustificazione

Il quadro dell'Unione Europea per il clima e l'energia per il 2030 comprende obiettivi a livello europeo per il periodo dal 2021 al 2030, come i seguenti:

- Riduzione di almeno il 55% delle emissioni di gas serra (rispetto ai livelli del 1990),
- Almeno il 42,5% di energie rinnovabili, e
- Almeno l'11,7% di miglioramento dell'efficienza energetica.¹

Per raggiungere questi obiettivi, l'UE e i suoi Stati membri mirano a ridurre il consumo energetico del settore residenziale e a incrementare l'uso delle energie rinnovabili. Il progetto C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0 si rivolge alle persone anziane, soprattutto a quelle che vivono in campagna, che hanno meno opportunità di informarsi su questi temi, sebbene il loro impatto sull'ambiente e sul clima sia inevitabile. Le famiglie europee rappresentano un quarto del consumo finale di energia, mentre circa il 20% della popolazione ha più di 65 anni. È essenziale non lasciare questo gruppo sociale fuori dalle opportunità di apprendimento. Gli anziani sono anche vulnerabili ai cambiamenti economici e sociali, come l'inflazione, le variazioni dei prezzi dell'energia, delle utenze o dei prodotti alimentari di base, e hanno maggiori probabilità di essere colpiti dalla povertà energetica.

2.2 Il processo di invecchiamento

La vecchiaia viene definita il periodo della terza età, mentre la prima età indica l'infanzia e l'adolescenza e la seconda età il periodo dell'età adulta. Attualmente si incontra anche la denominazione di quarta età, che deriva dalla necessità di dividere la vecchiaia in due periodi in base alle loro diverse caratteristiche. Gli anziani, di età compresa tra i 60 e i 74 anni, di solito non soffrono ancora di malattie gravi, sono attivi, integrati nella società, in grado di viaggiare; questa parte attiva della vita è chiamata terza età.

La quarta età inizia di solito dopo i 75 anni, in un periodo di deterioramento della salute. L'invecchiamento è un processo lento e regolare, durante il quale si verificano cambiamenti nel corpo e nella psiche umana. Inoltre, l'invecchiamento non è uniforme e il suo impatto varia notevolmente da un individuo all'altro.

¹ Direttiva sulle energie rinnovabili UE/2023/2413. La direttiva è entrata in vigore in tutti i Paesi dell'UE il 20 novembre 2023. https://energy.ec.europa.eu/topics/renewable-energy/renewable-energy-directive-targets-and-rules/renewable-energy-targets_en



Immagine da freepik.

2.2.1 Cambiamenti cognitivi e sociali in età avanzata

L'invecchiamento psicosociale, come la solitudine, i problemi di memoria e la riduzione della mobilità, influisce significativamente sulla capacità degli anziani di adattarsi ai cambiamenti che la vecchiaia comporta. Oltre ai cambiamenti fisici, tendono a verificarsi anche adattamenti sociali correlati, come il pensionamento, il calo economico, il cambio di residenza o la morte di un compagno di vita. Quindi, se da un lato il pensionamento offre ai pensionati un'opportunità di riposo e li libera da alcune pressioni sociali, dall'altro riduce il numero di persone con cui hanno mantenuto i contatti. D'altra parte, il pensionamento dà anche spazio a nuove attività, servizi di volontariato e vari hobby, che potrebbero anche portare nuovi contatti e reti.

Un adattamento lento o insufficiente alle sfide dell'invecchiamento può manifestarsi con sentimenti di inferiorità, inutilità e isolamento sociale. Sebbene gli anziani abbiano bisogno di meno denaro per l'abbigliamento, l'intrattenimento, il lavoro o l'alloggio, i costi di vita continuano ad aumentare (ad esempio, le medicine e gli affitti aumentano con le malattie) e spesso causano problemi agli anziani. Molte persone sono costrette a cambiare residenza in età avanzata proprio per motivi economici. Il loro appartamento è troppo grande e costoso per loro, a causa della ridotta mobilità o di problemi di salute mentale, non sono in grado di mantenere una famiglia o di prendersi cura di se stessi. In età avanzata si sviluppa un legame coniugale molto forte tra i coniugi, che facilita il loro invecchiamento e si incoraggia a vicenda. Dopo la morte del partner, il coniuge prova una sensazione di perdita, di vuoto e di abbandono. Molti si abituano a vivere da soli, ma diventano dipendenti da altri membri più giovani della famiglia. Tuttavia, c'è anche chi si risposa. La vedovanza porta all'abbandono e all'aumento del senso di insignificanza personale. Le donne (vedove)

compensano i loro sentimenti di solitudine creando comunità sociali, come gruppi di donne anziane che si incontrano regolarmente. Incontri regolari con altri gruppi possono aiutare le partecipanti ad approfondire le relazioni sociali esistenti o a creare nuovi contatti. La partecipazione congiunta ad attività didattiche è particolarmente vantaggiosa, poiché queste nuove relazioni assumono una dimensione internazionale più ampia. Anche l'organizzazione di una mostra d'arte può contribuire a rafforzare la fiducia in se stessi degli anziani, stimolando a sua volta la creatività e lo sviluppo della loro vita artistica e sociale.

La vecchiaia viene spesso definita come un periodo di saggezza, un'epoca in cui l'anziano è venerato e gode di una stima universale. Tuttavia, questi "vecchi" sistemi di valori e regole stanno ora lasciando il posto a vari cliché e pseudo-valori di una società del XXI secolo in rapido sviluppo - aumentando le disparità demografiche. Di conseguenza, è importante offrire agli anziani l'opportunità di sviluppare attivamente i propri interessi e di impiegare il proprio tempo in modo produttivo. L'educazione artistica sembra essere un'opzione eccellente e a basso costo. Le accademie d'arte della terza età, che sono per lo più sovvenzionate dai bilanci comunali, aiutano i loro studenti a sviluppare le arti e la cultura, a incontrarsi regolarmente e a integrarsi socialmente. Presso l'Università della terza età in Portogallo, gli anziani vengono istruiti nelle discipline della musica, dell'arte, della danza, della letteratura, della psicologia, della salute e di solito promuovono vari workshop su questioni ambientali verdi. Il processo artistico può promuovere una maggiore consapevolezza e fiducia in se stessi tra i senior.

La formazione ambientale pratica sviluppata con gli anziani può anche contribuire ad aumentare l'interazione sociale e la condivisione delle conoscenze, oltre all'educazione ambientale di cui possono beneficiare o a cui possono contribuire. Gli anziani hanno vissuto una storia di cambiamenti e trasformazioni ambientali nel tempo che dovrebbe essere valorizzata. Gli anziani possono insegnare ai coetanei più giovani i loro errori e successi passati e insieme possono co-creare alternative per superare i problemi, al fine di migliorare la qualità della vita della popolazione (MACHADO et. al., 2006). Le attività da svolgere con gli anziani contribuiranno a risolvere i problemi ambientali lavorando con lo scambio di esperienze e conoscenze, in modo che i partecipanti diventino consapevoli e generino un atteggiamento sul tema e moltiplichino le informazioni ai loro figli, nipoti e conoscenti.

Il materiale sviluppato nell'ambito del progetto C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 sottolinea l'importanza di diversi aspetti chiave, quali:

- l'importanza di motivare il gruppo di anziani a imparare, riconoscere e valorizzare le loro esperienze passate,
- promuovere la loro creatività e
- accendere il loro interesse per la cura dell'ambiente.

È fondamentale espandere e migliorare iniziative simili a livello nazionale per garantire che gli anziani siano apprezzati e coinvolti attivamente nelle attività di educazione ambientale. Tali programmi promuovono la condivisione di esperienze di vita e la generazione di conoscenze tra questo gruppo demografico, che potrebbe non essere stato precedentemente esposto all'educazione ambientale a causa della sua diversa educazione e delle sue preoccupazioni.

2.3 Affrontare le sfide del processo di apprendimento

Per facilitare la formazione dei senior, i formatori/le organizzazioni senior/le municipalità devono superare le seguenti sfide che i senior possono affrontare: ²

- Normale declino delle capacità di elaborazione delle informazioni legato all'età
- Problemi di funzionalità fisica, come problemi alla vista o all'udito
- Capacità di impegno sociale e minore capacità di attenzione
- Difficoltà di comprensione di concetti completamente sconosciuti

Come si può mantenere l'interesse degli anziani durante un corso di formazione sui temi dell'ecologia e della sostenibilità domestica?

Con gli anziani delle zone rurali è importante **sfruttare le loro esperienze** e costruire opportunità di apprendimento intorno a quelle stesse esperienze e ricordi. **Far condividere loro la propria vita e la propria storia** è un ottimo trampolino di lancio per attirare la loro motivazione e attenzione. Anche gli esercizi di "conoscenza" e le discussioni su esperienze di vita comuni **aiutano a legare più rapidamente**.

Tenete presente che nella maggior parte dei casi i senior tendono a essere scollegati dalle moderne pratiche didattiche e **non sono abituati ad apprendere attraverso la partecipazione attiva** in classe. Allo stesso modo, bisogna **tenere presente il potenziale divario tecnologico** o digital divide, che si riferisce a una limitata esposizione alle moderne tecnologie che può ostacolare la capacità dei senior di impegnarsi efficacemente nella comunicazione digitale.

Anche per i formatori è importante **essere flessibili e pazienti** con i loro modelli e stili di apprendimento, per dare agli anziani il tempo di adattarsi alla condivisione spontanea e permettere loro di trovare la fiducia nell'interazione.

Cercate di evitare la **correzione costante degli errori come tecnica di insegnamento**, poiché gli studenti più grandi sono particolarmente sensibili agli errori e spesso non accettano troppo volentieri le correzioni pubbliche.

Quindi, al fine di migliorare l'esperienza di apprendimento degli studenti senior, le seguenti considerazioni pratiche (Figura 1 di seguito) per facilitare la comunicazione e promuovere legami significativi con gli anziani.

² Sharit, J. e Czaja, S. J. (2020). Superare le barriere all'apprendimento degli anziani attraverso la comprensione delle prospettive sull'elaborazione delle informazioni umane. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 233-241.

Figura 1 - Considerazioni importanti per migliorare la comunicazione e promuovere legami significativi con gli anziani.



Altre tecniche di insegnamento che i formatori che lavorano con gli anziani delle zone rurali dovrebbero prendere in considerazione sono le seguenti:

- Coltivare la capacità di ascolto attivo per comprendere meglio e rispondere ai segnali verbali e non verbali degli anziani.
- Utilizzare un linguaggio chiaro e semplice, evitando gerghi, espressioni moderne o terminologia complessa, per assicurarvi che gli anziani possano comprendere le discussioni.
- Favorire la comunicazione bidirezionale e il dialogo aperto, in modo che i senior si sentano a proprio agio nel condividere le loro idee ed esprimersi.
- Siate pazienti e concedete tempo agli anziani che potrebbero aver bisogno di più tempo per elaborare le informazioni e rispondere.
- Enfatizzare gli indizi di comunicazione non verbale, come le espressioni facciali e i gesti, per integrare la comunicazione verbale.³

Di conseguenza, i consigli e i trucchi generali per gli allenatori includono ⁴⁵

- Fornire analogie con concetti familiari.

³ Barriere comunicative con gli anziani (2024). <https://www.examples.com/english/communication-barriers-with-elderly.html>

⁴ Sharit, J., & Czaja, S. J. (2018). Superare le barriere all'apprendimento degli anziani attraverso la comprensione delle prospettive sull'elaborazione delle informazioni umane. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 233-241. <https://doi.org/10.1177/0733464818794574>

⁵ Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie. (2020, 13 gennaio). Sfide nello sviluppo di materiale che corrisponda alle competenze di alfabetizzazione sanitaria | Health Literacy | CDC. www.cdc.gov.

- Ridurre al minimo le informazioni che distraggono, concentrarsi su un compito importante o su materiale che catturi l'attenzione degli anziani.
- Il processo di apprendimento deve essere sequenziale. I formatori devono assicurarsi che le competenze preliminari che i senior acquisiranno al termine dell'attività siano identificate e comprese in anticipo.
- Utilizzare promemoria per aiutare la memoria e ripetere le informazioni importanti.
- Usate un linguaggio semplice e parlate chiaramente.
- Rendete le informazioni facili da vedere e da leggere utilizzando un contrasto elevato, caratteri di grandi dimensioni e una spaziatura adeguata tra le righe.
- Evitare l'uso di carta lucida.

2.4 Affrontare lo scetticismo

Il cambiamento climatico è una crisi che richiede sforzi educativi a lungo termine che dovrebbero includere anche strategie per ridurre lo scetticismo climatico, soprattutto alla luce degli sforzi di disinformazione che oggi seminano dubbi nelle menti delle persone. La maggior parte delle campagne di comunicazione sulla sostenibilità e sui cambiamenti climatici sono in genere pensate per i giovani, ritenuti più vulnerabili ai cambiamenti climatici e più ricettivi alla messaggistica ambientale⁶. Inoltre, alcuni studi suggeriscono che le persone più anziane sono più propense a essere conservatrici e scettiche nei confronti delle cause e degli impatti del cambiamento climatico e che gli scettici tendono a mostrare valori ambientali più bassi.⁷

Riconoscere questa disposizione legata all'età e informare gli anziani su come i cambiamenti climatici influiscono direttamente sulla loro salute potrebbe aiutare a ridurre i danni adattando i comportamenti personali per mitigare i cambiamenti climatici, impegnandosi negli sforzi della società per affrontare i problemi del clima e imparando a ridurre al minimo l'inquinamento, i rifiuti e a risparmiare energia a casa.

Tuttavia, le azioni positive sono più probabili se sono inserite in una rete di pratiche sociali, in modo da diventare parte della routine e della vita sociale dei senior. Sei strategie per affrontare lo scetticismo sono riportate nella **Tabella 1** di seguito:

Tabella 1 - Sei strategie per ridurre gli effetti dannosi dello scetticismo climatico⁸

Strategia	Descrizione
Fare appello agli scettici attraverso quadri di riferimento basate sui valori	Lo scetticismo nei confronti del clima è particolarmente forte tra i conservatori e la comunicazione sul cambiamento climatico può essere più efficace se inquadrata in modi affini ai valori conservatori (ad esempio, per rafforzare la sicurezza energetica nazionale, per mantenere il vecchio stile di vita, come espressione di responsabilità individuale).

⁶ Ojala M, Lakew Y. I giovani e la comunicazione sul cambiamento climatico. *Oxford Research Encyclopaedia of Climate Science*. (2017) Available at: <https://oxfordre.com/climatescience/display/10.1093/acrefore/9780190228620.001.0001/acrefore-9780190228620-e-408>

⁷ McCright A.M., Riley E. Dunlap R.E. (2011). I tipi freddi: La negazione del cambiamento climatico tra i maschi bianchi conservatori degli Stati Uniti. *Cambiamento ambientale globale*. Volume 21, numero 4, ottobre 2011, pagine 1163-1172. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S095937801100104X>

⁸ Hornsey MJ, Lewandowsky S. Un kit di strumenti per comprendere e affrontare lo scetticismo climatico. *Nat Hum Behav*. 2022 Nov;6(11):1454-1464. doi: 10.1038/s41562-022-01463-y. Pubblicato il 16 novembre 2022. PMID: 36385174; PMCID: PMC7615336.

Appello agli scettici attraverso i co-benefici

Dato che le controversie riguardano in genere la causa del cambiamento climatico da parte dell'uomo, gli scettici potrebbero non essere influenzati dai messaggi tradizionali sull'importanza dell'azione individuale per salvare l'ambiente. Tuttavia, le argomentazioni che si concentrano sui co-benefici dell'azione in termini di promozione di posti di lavoro verdi, stimolo all'innovazione tecnologica o mantenimento della salute pubblica possono essere migliori.

Sfruttare gli attori favorevoli al clima all'interno del movimento conservatore

I conservatori hanno maggiori probabilità di essere persuasi della realtà e dell'urgenza del cambiamento climatico se questi messaggi sono presentati da figure rispettate all'interno del movimento conservatore.

Stabilire le norme

È più probabile che le persone agiscano in un certo modo se percepiscono - o se viene detto loro - che altri stimati agiscono in quel modo. Poiché fanno appello alla nostra natura sociale, gli interventi basati sulle norme possono avere effetti positivi indipendentemente dalla persuasione politica.

Messaggistica di consenso

Il 97% degli scienziati del clima concorda sul fatto che il cambiamento climatico è in atto ed è in gran parte causato dall'uomo. Riuscire a comunicare questo messaggio di consenso ha influenze positive a valle su atteggiamenti, convinzioni e comportamenti favorevoli al clima.

Incorporare le azioni rispettose del clima nella pratica sociale

Le azioni positive sono più probabili se sono inserite in una rete di pratiche sociali, in modo da diventare parte del flusso della giornata e della vita sociale.

2.5 Circoli di studio e narrazione per coinvolgere gli anziani.

In questo quadro, l'approccio del Circolo di Studio e la metodologia dello Storytelling sono stati proposti come un modo efficace per coinvolgere gli anziani nell'apprendimento di temi legati alla casa verde e sostenibile. Entrambi offrono opportunità di partecipazione attiva, condivisione di conoscenze e legami personali, tenendo conto delle esigenze specifiche degli anziani, come la necessità di ripetizioni e spiegazioni esplicite.

2.5.1 La metodologia del circolo di studio con esempi pratici

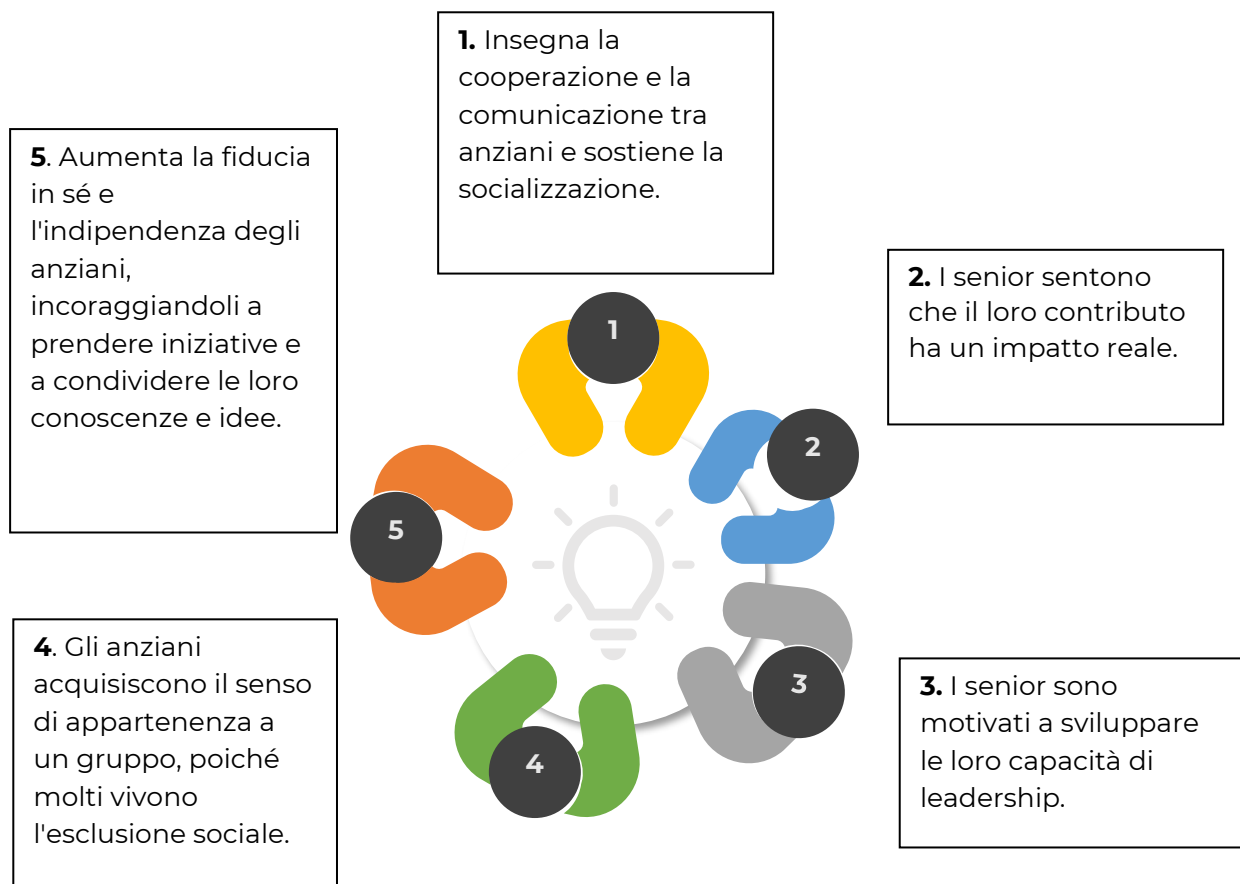
La metodologia dello Study Circle si è dimostrata un modo molto efficace e accattivante di facilitare il processo di formazione e si riferisce a un piccolo gruppo di persone che si riuniscono per imparare qualcosa che li interessa. È un'attività che si adatta alle esigenze e agli interessi specifici del gruppo partecipante. Le caratteristiche principali dei Circoli di studio sono le seguenti:

- Formare piccoli gruppi di anziani in cerchio, in modo da incoraggiarli a condividere le idee.
- I senior hanno la possibilità di scegliere l'argomento da trattare.
- Il gruppo stabilisce da solo gli obiettivi di apprendimento e stabilisce un piano d'azione e un calendario in base alle esigenze e agli obiettivi generali di sviluppo dei partecipanti.
- Ogni partecipante condivide le proprie conoscenze ed esperienze sull'argomento scelto.
- Il formatore può fungere da facilitatore, ma il gruppo è guidato da un leader che viene scelto dai partecipanti attraverso metodi democratici (ad esempio, la votazione).
- I partecipanti sono in grado di completare i compiti attraverso la cooperazione e la comunicazione, assumendo il ruolo sia di allievi che di insegnanti.



Figura 2 fornisce un'istantanea dei benefici dei Circoli di studio.

Figura 2 - Vantaggi dei Circoli di studio



Gli esempi che seguono hanno lo scopo di fungere da guida all'apprendimento per introdurre rapidamente i passi pratici per aiutare i formatori e i senior nell'utilizzo dei metodi del circolo di studio e della narrazione, i comuni nei loro sforzi per iniziare ad analizzare e affrontare la povertà energetica indipendentemente dai contesti geografici, culturali ed economici.

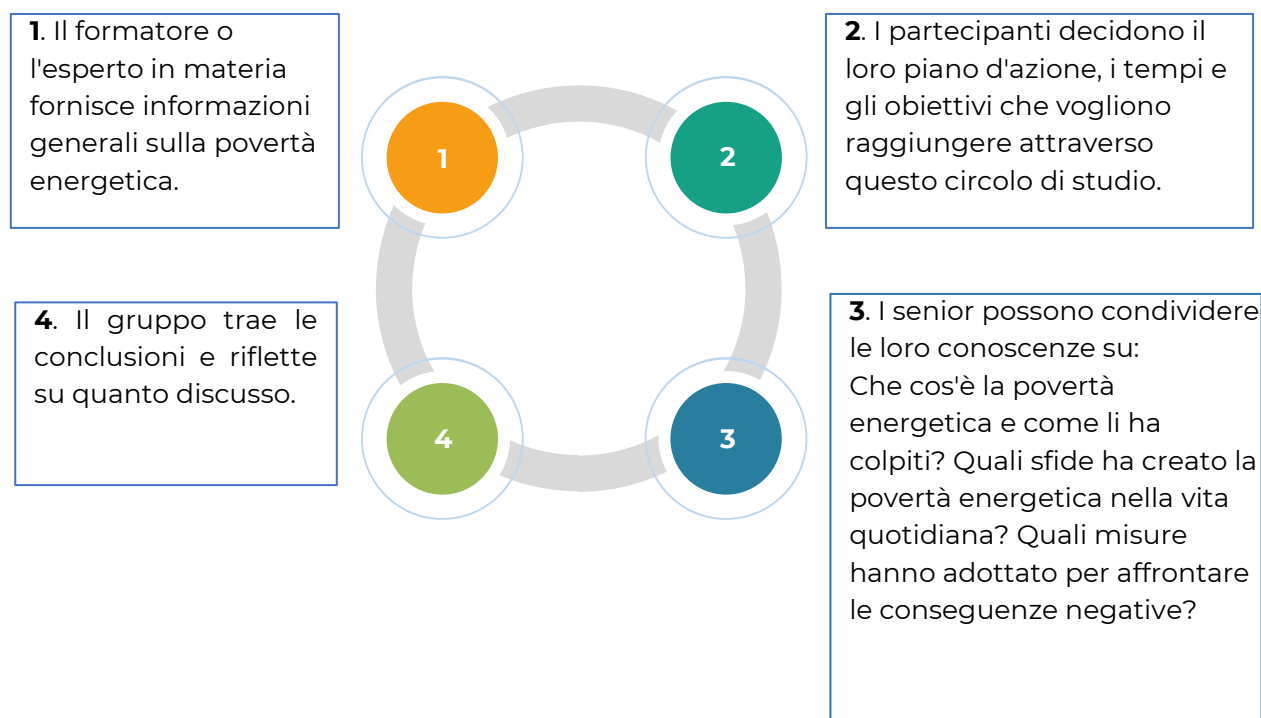
Esempio pratico n. 1 di approccio di un Circolo di Studio - Povertà energetica

Scegliete tre o quattro argomenti relativi agli impatti della povertà energetica che siano più rilevanti per i partecipanti al circolo di studio, piuttosto che offrire tutti gli argomenti come opzioni. Assicuratevi che ci siano almeno tre partecipanti assegnati a ciascun argomento.

- Avete amici o parenti che vivono in condizioni di povertà energetica?
- Può condividere le sue riflessioni sull'accesso all'energia, l'accessibilità economica, le disparità sanitarie, il degrado ambientale e le potenziali soluzioni?
- Potete identificare come la povertà energetica può essere mitigata attraverso azioni locali?

Figura 3 illustra un approccio di tipo "Study Circle" sulla povertà energetica e il suo impatto sugli anziani.

Figura 3 - Esempio di approccio di un circolo di studio sulla povertà energetica



Per casi di studio simili e idee su come alleviare la povertà energetica a livello locale, consultare il seguente materiale di lettura esterno:

- **"Affrontare la povertà energetica attraverso azioni locali - Casi ispiratori da tutta Europa".** (2021). Hub dei consulenti sulla povertà energetica. https://energy-poverty.ec.europa.eu/system/files/2021-11/EPAH_inspiring%20cases%20from%20across%20Europe_report_0.pdf
- **Manuale 1 "Guida alla diagnosi della povertà energetica"** (2023). https://energy-poverty.ec.europa.eu/discover/publications/publications/energy-poverty-advisory-hub-epah-handbook-1-guide-energy-poverty-diagnosis_en
- **Manuale 2 "Guida alla pianificazione delle azioni di mitigazione della povertà energetica".** (2023). https://energy-poverty.ec.europa.eu/discover/publications/publications/energy-poverty-advisory-hub-epah-handbook-2-guide-planning-energy-poverty-mitigation-actions_en
- **Linea guida "7 passi pratici per la diagnosi della povertà energetica".** (2023). https://energy-poverty.ec.europa.eu/discover/publications/publications/7-practical-steps-energy-poverty-diagnosis-energy-poverty-advisory-hub-learning-guide_en

- **Corso esteso "Alleviare la povertà energetica: Come attuare azioni locali".**
https://energy-poverty.ec.europa.eu/about-us/news/new-extended-course-energy-poverty-goes-step-further-2024-06-10_en

Esempio pratico n. 2 di un approccio a circolo di studio - Economia circolare nella catena alimentare

I circoli di studio si sono rivelati particolarmente utili per promuovere i legami comunitari e la solidarietà sociale. Nel circolo di studio, il lavoro è costruito intorno alla ricerca di conoscenze da parte dei partecipanti, in base alle loro esigenze e ai loro interessi.

Lo scopo di questo circolo di studio è quello di aiutarci a capire meglio come la produzione, la lavorazione, il consumo (le scelte) e lo smaltimento degli alimenti contribuiscano al consumo di energia. In questo modo, cercheremo di trovare il modo di conservare le fonti di energia e di mitigare l'impatto ambientale. È importante rimanere sempre rispettosi e aperti. Tenete presente che il circolo di studio ha come obiettivo la condivisione e l'esplorazione dell'argomento e l'ispirazione reciproca, piuttosto che "trovare le risposte giuste".

Innanzitutto, chiedete ai partecipanti di discutere le seguenti quattro importanti domande:

- Qual è la cosa più importante che vogliamo imparare su questo argomento?
- Cosa dobbiamo apportare noi stessi per raggiungere l'obiettivo?
- Cosa vogliamo/desideriamo l'uno dall'altro per raggiungere il nostro obiettivo?
- Cosa dobbiamo fare se non riusciamo a realizzare il nostro obiettivo?

Il lavoro nel circolo di studio dovrebbe procedere dall'esperienza e dalle conoscenze dei senior, incoraggiando la cooperazione e scoraggiando la competizione; si basa sull'aiuto e sulla cooperazione reciproca.

Chiedete al gruppo di riflettere e discutere su quanto segue:

- Quanta energia è necessaria per il cibo che mangiamo quotidianamente?
- Siamo consapevoli delle fonti di energia utilizzate nelle varie fasi del sistema di approvvigionamento alimentare?
- Analizzate e discutete come potete contribuire a una pratica di economia circolare nel settore della catena alimentare.
- Pensate che le nostre abitudini alimentari e le scelte dei prodotti abbiano un impatto sul consumo di energia e sull'ambiente?

Si prega di fare riferimento al materiale di formazione (Output WP4-A1) e di utilizzare semplici dispense come i suggerimenti in **Figura 4** per aiutare i partecipanti quando possibile.

Figura 4 - Suggerimenti per un'alimentazione sostenibile⁹



Per ulteriori esempi di circoli di studio, consultare il Manuale dei circoli di studio (2020).¹⁰

2.5.2 La metodologia dello storytelling con esempi pratici

La narrazione è stata ampiamente utilizzata come strumento pedagogico, soprattutto nell'educazione degli adulti e nell'apprendimento permanente. Narrare storie agli anziani può rivelarsi molto efficace per catturare la loro attenzione e renderli più partecipi del processo, rendendoli ascoltatori attivi (Jammal, 2022).

I benefici della narrazione per gli anziani includono:

- I senior possono identificarsi con l'esperienza che viene loro presentata.
- Le storie forniscono ispirazione agli ascoltatori e catturano la loro attenzione.
- Le storie forniscono un orizzonte temporale specifico, un senso di direzione e opzioni di azione.
- Le storie stimolano il ricordo e l'empatia (sviluppo di competenze empatiche).

⁹ Iberdrola (2023). Che cos'è il cibo sostenibile? Sostenibilità alimentare, una ricetta contro l'inquinamento. <https://www.iberdrola.com/sustainability/sustainable-nutrition>

¹⁰ Freedom House (2020). Manuale del circolo di studio https://freedomhouse.org/sites/default/files/2020-05/Study-circle-handbook-Final-Compressed_12_05_2020.pdf

Quando si sceglie una storia, i formatori devono decidere quale sia lo scopo della sessione di narrazione e come questo corrisponda alle esigenze specifiche degli adulti anziani. Per esempio, lo scopo di una storia potrebbe essere quello di:

- Sensibilizzare
- Creare un senso di appartenenza
- Stimolare il pensiero critico degli anziani
- Incoraggiarli a elaborare la conoscenza
- Acquisire nuove competenze linguistiche
- Stimolare la creatività e incoraggiare la cooperazione e la comunicazione, ecc.

Lo storytelling può essere utilizzato anche dai senior stessi, rendendoli partecipanti attivi durante la sessione di formazione. Quando i senior hanno la possibilità di condividere le proprie storie ed esperienze con il gruppo, si immergono più rapidamente in un'attività coinvolgente, creando al contempo un ambiente familiare e sicuro in cui tutti possono condividere i propri pensieri.¹¹

Esempio pratico n. 1 di un approccio di storytelling - Povertà energetica

Un modo molto interessante per stimolare la conversazione e iniziare una sessione di narrazione è incoraggiare gli anziani a portare uno dei loro album di fotografie o oggetti significativi alla formazione. Ognuno di loro può raccontare la propria storia, ispirandosi a una delle proprie fotografie/oggetti (ad esempio, dell'infanzia, del matrimonio, della famiglia, di eventi storici particolari, ecc.). Il gruppo e il formatore possono anche fare domande per rendere l'attività ancora più interattiva.

I formatori devono consigliare ai senior di mettere in relazione le loro storie con la sostenibilità e fornire loro domande guida per le loro storie, come ad esempio:

- Avete agito per proteggere l'ambiente durante la vostra infanzia?
- Nel vostro ambiente si è parlato del concetto di sostenibilità?
- Ci sono state catastrofi ambientali o incidenti che vi hanno spinto ad agire per proteggere l'ambiente?
- Riciclavate, ecc.?

Figura 5 - Esempio di approccio all'implementazione dello storytelling

¹¹ Jammal, S. E. (2022, 29 agosto). La narrazione per migliorare l'educazione degli adulti. Epale.ec.europa.eu. <https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/storytelling-improve-adult-education>

Un modo molto interessante per stimolare la conversazione e iniziare una sessione di narrazione è incoraggiare gli anziani a portare uno dei loro album di foto o oggetti significativi alla formazione.



Ognuno può raccontare la propria storia a partire da una delle proprie fotografie/oggetti (ad esempio, della propria infanzia, del proprio matrimonio, della propria famiglia, di eventi storici particolari, ecc.)



I formatori dovrebbero consigliare agli anziani di mettere in relazione le loro storie con la sostenibilità e guidare i loro racconti, come ad esempio: Avete agito per proteggere l'ambiente durante la vostra infanzia? Le persone del vostro ambiente parlavano del concetto di sostenibilità? Ci sono state catastrofi ambientali o incidenti che vi hanno spinto ad agire per proteggere l'ambiente? Riciclavate?



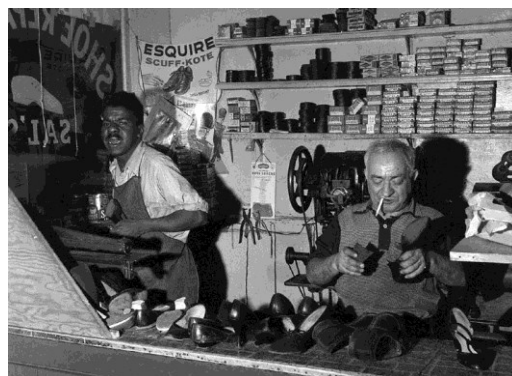
Il gruppo e il formatore possono anche porre domande per rendere l'attività ancora più interattiva.

Esempio pratico n. 2 di un approccio di storytelling - Comportamento ecologicamente responsabile e riutilizzo dei prodotti

Aiutare i giovani e gli adulti più anziani a conoscere meglio le esperienze di vita delle persone di altre fasce d'età e stimolare il dialogo sulle somiglianze e le differenze intergenerazionali.

- Chiedete ai partecipanti di portare alcuni oggetti che le persone della loro generazione tendono a conoscere molto, ma che potrebbero non essere familiari alle persone di altre generazioni. Ad esempio, un anziano potrebbe portare un oggetto risalente agli austeri anni del dopoguerra, quando l'arrangiarsi e il rammendo erano uno stile di vita. Le idee potrebbero includere vecchie bottiglie di latte, una vecchia macchina da cucire, una scatola di bottoni, una pattumiera di metallo, ecc. Un bambino potrebbe portare una cannuccia di metallo o condividere un podcast preferito sulla sostenibilità o un video su Youtube simbolo della sua generazione.
- Per ogni elemento, lasciate che i partecipanti indovinino di cosa si tratta. (Se necessario, date dei suggerimenti).

- Una volta che i parenti/amici indovinano l'oggetto (o rinunciano a indovinare), fornire ulteriori informazioni su come l'oggetto è stato utilizzato, confrontare i ricordi d'infanzia e riflettere sui diversi modelli di consumo e di spreco tra ieri e oggi.¹²



¹² Penn State College of Agricultural Sciences (2003). Sourcebook delle attività intergenerazionali. <https://aese.psu.edu/outreach/intergenerational/curricula-and-activities/intergenerational-activities-sourcebook>



3.

Organizzare eventi locali e workshop per gli anziani delle zone rurali su temi verdi e di sostenibilità.

3. Organizzare eventi locali e workshop per gli anziani delle zone rurali sui temi dell'ecologia e della sostenibilità.



Immagine da Freepik.

Questo Toolkit #1 presenta a partner, formatori, organizzazioni senior e municipalità un potenziale approccio che possono seguire per comunicare con i senior e aumentare la loro disponibilità a partecipare agli eventi formativi. L'obiettivo è quello di presentare i canali e le tattiche specifiche che possono scegliere per raggiungere i senior e motivarli a partecipare, dato che spesso si tratta di un compito difficile e che richiede uno sforzo maggiore.

Questo capitolo si concentra sul processo di apprendimento che i partner, le organizzazioni senior e i comuni potrebbero seguire per coinvolgere attivamente gli anziani sui temi della casa verde e sostenibile, tenendo conto delle loro esigenze. L'obiettivo è quello di offrire modelli di apprendimento flessibili, in quanto i senior possono impiegare un po' di tempo per adattarsi alle discussioni orali spontanee e richiedere molte più ripetizioni e spiegazioni esplicite. Pertanto, include i passi da seguire per mantenere gli anziani motivati durante gli eventi formativi, considerando allo stesso tempo la questione della memoria e del coinvolgimento.

Come si può fare in modo che gli anziani si sentano a proprio agio quando partecipano agli eventi formativi locali?

Questa sezione è dedicata ad aiutare i partecipanti senior agli eventi locali a sentirsi sicuri e a proprio agio, tenendo conto di eventuali difficoltà e riducendo i fattori di stress che possono esistere. L'obiettivo è quello di fornire soluzioni ai partner, alle organizzazioni senior e ai comuni per creare fiducia nelle formazioni locali e adattarsi alle loro sfide.

Organizzazione di eventi locali a misura di anziano

Creare eventi e formazioni locali a misura di anziano che siano in sintonia con le esigenze specifiche dei senior richiede la collaborazione della comunità, dei governi locali e delle agenzie locali dei gruppi di cittadini. Ci sono alcuni passaggi che i formatori e la comunità possono seguire per garantire che un evento locale sia inclusivo e si svolga senza intoppi:

Fase 1: coinvolgimento di più parti interessate

Il coinvolgimento di stakeholder pubblici e privati può rivelarsi molto utile per raggiungere i senior e garantire la loro partecipazione alla formazione. Gli stakeholder possono essere funzionari eletti e rappresentanti del governo locale, rappresentanti di organizzazioni che si occupano di anziani o volontari. Le parti interessate possono creare un Comitato Senior-Friendly (di seguito Comitato) che sarà responsabile del coordinamento degli sforzi per rendere la comunità senior-friendly.

Fase 2: Creazione dei criteri di valutazione

I formatori dovrebbero porre l'accento sulla valutazione di quanto la comunità sia realmente senior-friendly. Ci sono alcuni criteri che i formatori possono prendere in considerazione quando organizzano eventi locali, ricevendo:

- Contributi delle autorità locali
- Input e suggerimenti della comunità stessa (tramite focus group, interviste, questionari, ecc.)

Fase 3: Analisi SWOT

Dopo aver completato la valutazione della fase precedente, i facilitatori e il Comitato dovrebbero essere in grado di individuare le principali sfide che possono ostacolare il processo e identificare i principali punti deboli della comunità che possono essere d'intralcio al raggiungimento dell'obiettivo di age-friendliness e inclusività. Allo stesso tempo, però, è essenziale identificare e mettere in evidenza i punti di forza e le opportunità della comunità che si rivelano utili e pratici nell'organizzazione dell'evento locale.

Fase 4: Attuazione e monitoraggio

Durante gli eventi, i facilitatori devono tenere conto delle risorse disponibili, sia finanziarie che logistiche e umane. Allo stesso tempo, è fondamentale tenere sotto controllo i progressi compiuti, in quanto è un modo per capire se gli obiettivi dell'evento sono stati raggiunti o meno.

L'Allegato 1 presenta una lista di controllo relativa a cinque criteri che dovrebbero essere presi in considerazione quando si organizzano eventi locali senior-friendly, ovvero:

- 1. Accessibilità ed esigenze fisiologiche;**

2. Trasporto;
3. Comunicazione e partecipazione sociale;
4. Sostegno e incoraggiamento della comunità;
5. Privacy e consenso.

Utilizzate questa lista di controllo quando preparate un evento locale per tenere conto delle esigenze degli anziani.

Nell'**Allegato 2** è riportato un **modello di valutazione pre e post formazione** che può essere utilizzato dai formatori nelle attività di apprendimento organizzate con i senior. Sentitevi liberi di modificare le domande o la scala di valutazione in base alle vostre esigenze formative.

3.1 Consigli per l'organizzazione di eventi per anziani rurali

La pianificazione di un evento formativo di successo per i senior richiede una certa attenzione e dipende da una serie di fattori che possono davvero migliorare l'esperienza dei partecipanti. Per evitare che ciò accada, è importante essere preparati. Si prega di fare riferimento ai suggerimenti riportati nella **Figura 6** di seguito.¹³

¹³ C.H.A.N.G.E.R.S. (2022). Raccomandazioni per l'adattamento delle migliori pratiche per cambiare gli atteggiamenti delle famiglie verso la sostenibilità per gli anziani rurali. Un risultato del progetto C.H.A.N.G.E.R.S. - Scambio di buone pratiche per cambiare gli atteggiamenti delle famiglie per un ambiente verde e non sprecone e una coscienza energetica rivolta agli anziani rurali. Numero del progetto: 2020-1-HU01-KA204-078710

Figura 6 - Suggerimenti per l'organizzazione di eventi per anziani rurali.

1. TRADURRE E AGGIORNARE I MATERIALI

Poiché le barriere linguistiche sono tipiche negli anziani, i materiali educativi per gli anziani sono più efficaci se sono nelle lingue nazionali.



2. UTILIZZARE I GIORNALI LOCALI PER CONDIVIDERE I CONTENUTI

Sulla base dei materiali tradotti, raccomandiamo di raggiungere gli anziani delle zone rurali attraverso la stampa locale, che è ancora popolare tra i cittadini anziani.

3. CREARE OPPORTUNITÀ DI ALLENAMENTO FISICO

Poiché le persone anziane hanno in generale minori competenze digitali rispetto alle generazioni più giovani, si consiglia di organizzare eventi fisici locali.

4. PIANIFICARE PROGRAMMI A BREVE TERMINE

Si consiglia di pianificare programmi più brevi per gli anziani. Secondo gli studi, gli adulti riescono a mantenere l'attenzione su eventi e allenamenti per circa 20-30 minuti.



5. APPLICARE IMMAGINI ADATTE AGLI ANZIANI

Gli anziani potrebbero avere problemi visivi che dovrebbero essere presi in considerazione durante la formazione. Layout trasparenti, caratteri di grandi dimensioni, colori semplici e contrastanti, meno testo e più illustrazioni possono essere d'aiuto.

6. SCEGLIERE UNA SEDE ADEGUATA

Gli anziani potrebbero aver bisogno di un'attenzione particolare durante la preparazione dell'evento. Il luogo dell'evento deve essere ben collegato e facilmente raggiungibile con le strutture.

7. PUBBLICIZZARE I VOSTRI EVENTI A LIVELLO LOCALE

Scegliere i canali di comunicazione più diffusi per raggiungere gli anziani delle zone rurali: ad esempio, i club di bingo, i giornali locali cartacei o la bacheca degli edifici della comunità.

8. UTILIZZARE GLI STRUMENTI PRESENTATI COME MATERIALE AGGIUNTIVO

Utilizzate i nostri kit di strumenti durante le attività di gruppo e con i membri della famiglia.



9. PIANIFICARE EVENTI INTERATTIVI E INCLUSIVI

Per aiutare a mantenere l'attenzione degli anziani, preparate attività di gruppo o altri compiti giocosi. Assicuratevi sempre che il programma sia inclusivo e che tenga conto delle scarse capacità di lettura.



10. RENDERE PERSONALE LA FORMAZIONE

Chiedere agli anziani di condividere le loro esperienze e le loro opinioni contribuirà ad aumentare il tasso di partecipazione e a creare un legame più profondo con gli argomenti. Si incoraggia anche l'apprendimento tra pari.



11. PREPARARE LE DISPENSE STAMPATE PER I PARTECIPANTI SENIOR

I materiali stampati possono aiutare a comprendere meglio gli argomenti presentati, ad acquisire nuove conoscenze e a mettere in pratica nuove idee e buone pratiche.

12. EVITATE LA TERMINOLOGIA SCIENTIFICA NELLE VOSTRE FORMAZIONI E NEI VOSTRI MATERIALI

Si incoraggia l'uso di un linguaggio semplice, senza frasi complesse e complicate.



13. CHIEDERE AI PARTECIPANTI DI VALUTARE IL VOSTRO EVENTO

Alla fine, chiedete ai partecipanti di valutare l'evento e il suo contenuto per migliorare e rispondere ai loro interessi.



3.2 Canali consigliati per raggiungere i senior

Per riconoscere e soddisfare le esigenze delle persone anziane nelle aree rurali e remote, gli sforzi di sensibilizzazione devono essere flessibili e sensibili alle variazioni locali delle realtà culturali e fisiche. L'elenco che segue suggerisce alcune delle opzioni più praticabili per raggiungere gli anziani.

- Volantini: creare volantini e distribuirli nei centri per anziani o in altri luoghi di ritrovo per anziani (ad esempio, parchi, luoghi di culto, comunità per anziani, centri e gruppi comunitari, case per anziani).
- Social media: utilizzare le piattaforme dei social media come Facebook o Twitter per promuovere gli eventi di formazione locali e creare pagine di eventi per condividere ulteriori informazioni.
- Telefonate: telefonare agli anziani che hanno manifestato interesse per gli eventi di formazione, in modo da costruire un rapporto anche con loro.
- Giornali locali: includere informazioni sui prossimi eventi di formazione e sugli argomenti da trattare.
- Reti: contattare altre organizzazioni/comuni disposti a condividere le informazioni sulla vostra formazione (o addirittura a ospitarla in comune).
- E-mail: inviare un invito tramite e-mail personali ai senior che hanno espresso interesse per gli eventi di formazione.
- Newsletter: è anche un buon modo per tenere gli anziani informati sui prossimi eventi.
- Promozione durante gli eventi del consiglio per gli anziani, come tombole, raccolte di fondi, ecc.

3.3 Creazione di inviti

Gli inviti agli eventi formativi locali devono essere personalizzati in base alla formazione e al pubblico di riferimento. Particolare enfasi deve essere data agli elementi di design, come l'uso di:

- tavolozza di colori caldi per evocare un'atmosfera accogliente e invitante
- immagini di anziani o vecchie foto della località per ispirare la partecipazione
- carattere chiaro e leggibile per tutti gli elementi di testo
- bordi o elementi decorativi visivamente accattivanti legati al tema della formazione.

Living sustainably: How to reduce your waste

Free Training Session
for people 65+



Monday 29th of April 2024
12:00 - 13:30

KMOP Education and Innovation Hub
(Sourpi 4, 145 62, Kifisia, Athens, Greece)



KMOP invites you to the free training session on the topic of **"Living sustainably: How to reduce your waste"** for people 65+, which will take place on **Monday 29th of April 2024**, at **12.00 - 13.30** at KMOP Offices (Sourpi 4, 145 62, Kifisia, Athens). At the training, we will discuss the following:

12:00 The impact of waste generation
-12:30 on the environment and society.

12:30 The life cycle of different
-13:00 consumer goods.

13:00 Ways to incorporate responsible
-13:30 consumption practices.

In order to register for the training, send an email to changers-project@kmop.org or call +302103637547.

The training is addressed to people 65+, and **no fee or prior knowledge is required**. Find more about KMOP at <http://www.kmop.org/>.

4. Ulteriori letture e risorse

4. Ulteriori letture e risorse

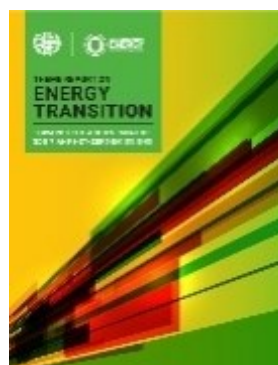


Immagine di Wirestock su Freepik.

Volete saperne di più sull'organizzazione di attività di apprendimento per anziani legate a tematiche ambientali?

- Ministri federali/provinciali/territoriali responsabili per gli anziani. (n.d.). Comunità rurali e remote a misura di anziano: Una guida. https://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/healthy-sante/age_friendly_rural/AFRRRC_en.pdf
- Jammal, S. E. (2022, 29 agosto). La narrazione per migliorare l'educazione degli adulti. Epale.ec.europa.eu. <https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/storytelling-improve-adult-education>
- Imperial College di Londra (2022). Decarbonizzazione degli edifici: Insights from across Europe. <https://www.imperial.ac.uk/grantham/publications/decarbonising-buildings-insights-from-across-europe.php>
- Consiglio britannico (2022). Azione per il clima nell'educazione linguistica: Attività per classi con poche risorse. https://www.teachingenglish.org.uk/sites/teacheng/files/2022-08/CALE_activities_low_resource_contexts.pdf

- Energy Poverty Advisory Hub (2021). Affrontare la povertà energetica attraverso azioni locali - Casi ispiratori da tutta Europa. https://energy-poverty.ec.europa.eu/system/files/2021-11/EPAH_inspiring%20cases%20from%20across%20Europe_report_0.pdf
- Nazioni Unite (2021). Verso il raggiungimento dell'SDG 7 e delle emissioni nette zero. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2021-twg_2-062321.pdf
- UNESCO (2013). Il cambiamento climatico in classe: Corso UNESCO per insegnanti secondari sull'educazione al cambiamento climatico per lo sviluppo sostenibile. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000219752>



Allegato 1: Criteri per l'organizzazione di eventi locali Senior-Friendly

Utilizzate questa complessa lista di controllo quando preparate un evento locale per considerare a fondo le esigenze degli anziani.

1. Accessibilità e bisogni fisiologici

- ☐ I bagni pubblici sono accessibili e possono accogliere persone con diverse disabilità (porte larghe, corrimano, ecc.).
- ☐ Le panchine sono accessibili (e di altezza adeguata per gli anziani).
- ☐ Gli edifici sono accessibili, con rampe, scale ridotte, pavimenti antiscivolo e parcheggi vicini al luogo dell'evento.
- ☐ Il comfort termico (ambiente caldo in inverno e fresco in estate).
- ☐ Vengono forniti comfort visivi, come colori rilassanti nelle stanze residenziali, colori vivaci e luce naturale nei corridoi per aiutare l'orientamento.

2. Trasporto

- ☐ Sono disponibili servizi di trasporto comunitario accessibili e a prezzi contenuti (compresi i furgoni navetta).
- ☐ I mezzi di trasporto pubblico (autobus, traghetto, ecc.) sono accessibili durante tutto il giorno e la sera e a prezzi contenuti.
- ☐ Ci sono volontari e/o una rete informale di autisti.
- ☐ Agli anziani vengono fornite informazioni sulla gamma di servizi di trasporto (pubblici e privati).
- ☐ Gli eventi e le attività si svolgono in luoghi serviti da mezzi di trasporto accessibili e convenienti.

3. Comunicazione e partecipazione sociale

- ☐ Gli eventi e le attività sono intergenerazionali e pensati per attirare persone di età e background diversi e promuovere la cooperazione e la comunicazione tra le generazioni.
- ☐ La distribuzione di informazioni su eventi e programmi (comprese le informazioni di contatto) avviene in modo regolare e affidabile attraverso i canali di comunicazione locali.
- ☐ Esiste un elenco centrale in cui gli anziani possono trovare informazioni sulle attività e sui servizi disponibili, nonché le informazioni di contatto dei formatori/facilitatori.
- ☐ Le informazioni agli anziani socialmente isolati vengono fornite per telefono o attraverso visite personali.
- ☐ L'accesso ai computer e a Internet è disponibile nel luogo dell'evento (se necessario).

4. Sostegno e incoraggiamento della comunità

- ☐ Gli anziani sono incoraggiati a fare volontariato e a impegnarsi nella comunità grazie a opportunità flessibili.
- ☐ I medici sono disponibili nella comunità.
- ☐ Gli animatori sono dotati di kit di pronto soccorso o di medici presenti all'evento in caso di emergenza.

5. Privacy e consenso

- ☐ Tutte le attività sono conformi alle linee guida e ai requisiti di legge.
- ☐ Gli anziani e i genitori/tutori dei bambini ricevono il consenso per qualsiasi fotografia o video.
- ☐ Vengono comunicate le informazioni relative alle modalità di utilizzo e conservazione delle foto.
- ☐ La privacy e i confini personali di tutti i partecipanti sono rispettati.
- ☐ Le foto condivise sui social media non includono informazioni sensibili.
- ☐ Si evita di catturare immagini del volto dei partecipanti.

Allegato 2: Modello di valutazione pre e post formazione

Data:

.....

Luogo:

.....

Titolo di evento:

.....

Età:

☐ <20

☐ 20-29

☐ 30-39

☐ 40-49

☐ 50-59

☐ 60-69

☐ >70

1. Come giudica la sua conoscenza dell'argomento *prima della* formazione?

☐ Per nulla informato

☐ Leggermente informato

☐ Moderatamente informato

☐ Molto competente

☐ Estremamente competente

2. Come giudica la sua conoscenza dell'argomento *dopo la* formazione?

- ☐ Per nulla informato
- ☐ Leggermente informato
- ☐ Moderatamente informato
- ☐ Molto competente
- ☐ Estremamente competente

3. Utilizzerete ciò che avete imparato in questa formazione nella vostra vita quotidiana?

- ☐ Decisamente no
- ☐ Probabilmente no
- ☐ Possibilmente
- ☐ Probabilmente sì
- ☐ Decisamente sì

4. Qual è la vostra opinione sull'equilibrio tra lezioni e interattività in questa formazione?

- ☐ Troppe lezioni e poco apprendimento interattivo
- ☐ Una giusta dose di lezioni e di apprendimento interattivo
- ☐ Troppo apprendimento interattivo e poche lezioni

5. Come si potrebbe migliorare questa formazione per renderla un'esperienza di apprendimento più efficace? (domande aperte)

.....

.....

.....

6. Quale parte di questa formazione è stata più utile per il suo apprendimento? (risposta aperta)

.....

.....

.....

7. Si prega di aggiungere eventuali commenti sull'organizzazione dell'evento locale (a risposta aperta, ad es. sfide da affrontare).

.....

.....

.....



Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.