

*Materiali per i partecipanti al Corso Info-
Training*

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questo prodotto e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in esso contenute.

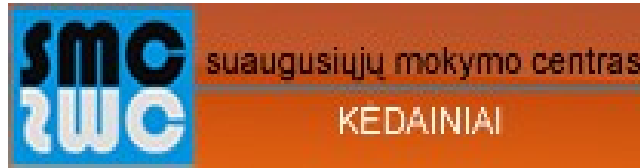
Documenti elaborati da:



POLONIA

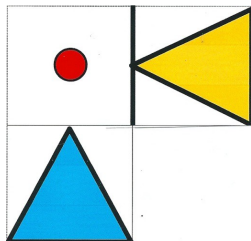
**Centrum Edukacji i Badań Społecznych
Education and Social Research Centre**

LITUANIA



PORTOGALLO

REHBERLIK VE ARASTIMA MERKEZI - TURCHIA



Agentur Kultur GbR- GERMANIA

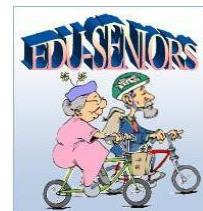
ITALIA



INDICE

INDICE.....	3
Lo SCENARIO.....	5
INTRODUZIONE.....	5
LE SFIDE PER L'INVECCHIAMENTO IN EUROPA.....	6
COME INCORPORARE L'INVECCHIAMENTO DELL'EUROPEA NELLA “STRATEGIA” POLITICA DELL'UE?.....	7
NON SARÀ POSSIBILE CONSEGUIRE QUESTI OBIETTIVI SENZA L'INVECCHIAMENTO ATTIVO E LA SOLIDARIETÀ TRA LE GENERAZIONI.....	7
IL 2012 ANNO EUROPEO PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO.....	8
CONCLUSIONI.....	8
Motivazione e Ricreazione.....	10
INTRODUZIONE.....	10
MOTIVAZIONE.....	10
I CINQUE PRINCIPI DELLA MOTIVAZIONE.....	11
TECNICHE RICREATIVE.....	11
COMPITI DEGLI ORGANIZZATORI delle attività ricreative.....	13
DIVERSI TIPI DI RICREAZIONE.....	13
I. Ricreazione fisica o motoria.....	13
III. Attività ricreative attraverso l'espressione artistica.....	15
IV. Attività ricreative attraverso la comunicazione.....	15
V. Ricreazione per lo sviluppo personale.....	15
VI. La Ricreazione di svago.....	16
VII. Ricreazione di Comunità.....	16
Invecchiamento e apprendimento.....	17
L'INVECCHIAMENTO.....	17
CAMBIAMENTI FISICI.....	17
CAMBIAMENTI PSICOLOGICI.....	18
PENSIERO, APPRENDIMENTO E SOLUZIONE DEI PROBLEMI.....	19
CAMBIAMENTI SOCIO-CULTURALI.....	20
APPRENDIMENTO COOPERATIVO.....	20
APPROCCIO BIOGRAFICO.....	20
DENOMINATORI COMUNI DI TUTTI I METODI.....	22
LA MEMORIA.....	23
CARATTERISTICHE FISICHE.....	24

<u>UDITO.....</u>	<u>26</u>
<u>INEFFICIENZA CARDIO-CIRCOLATORIA.....</u>	<u>26</u>
<u>HANDICAP.....</u>	<u>27</u>
<u>BISOGNI SOCIO-EMOTIVI.....</u>	<u>27</u>
<u>SUGGERIMENTI PER UN BUON APPRENDIMENTO.....</u>	<u>29</u>
<u>LA SESSIONE INIZIALE.....</u>	<u>29</u>
<u>CONSIGLI UTILI per il FORMATORE/OPERATORE.....</u>	<u>30</u>
<u>CONSIGLI AGLI ANZIANI PER TENERSI IN FORMA.....</u>	<u>31</u>



Lo SCENARIO

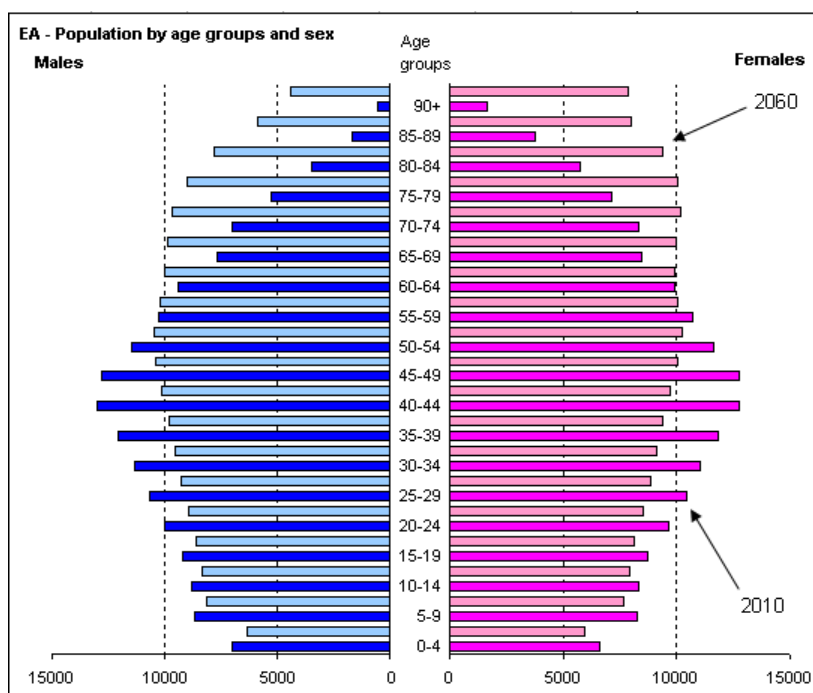
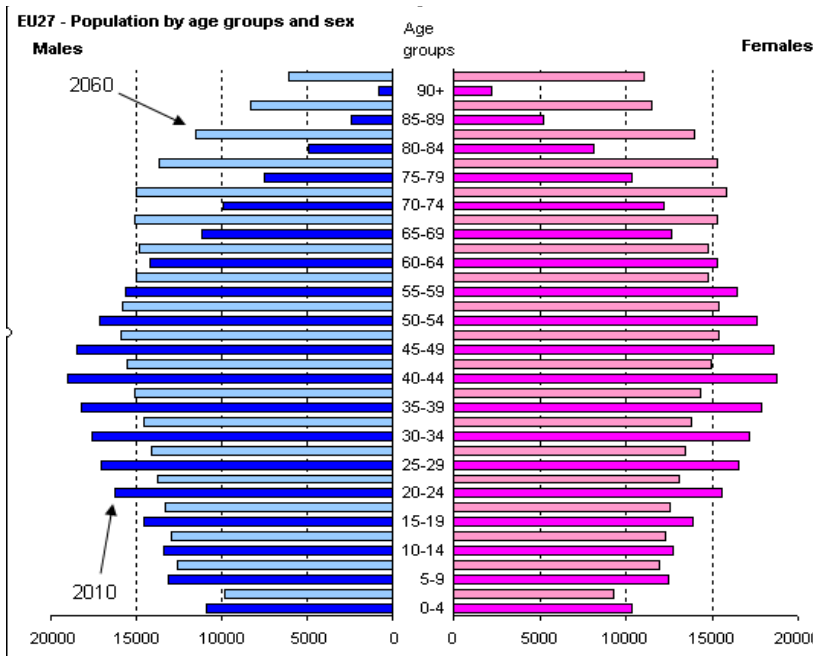
INTRODUZIONE

L'invecchiamento dell'Europa, è un fenomeno demografico, caratterizzato da una diminuzione della fertilità, una diminuzione nel tasso di mortalità, e una maggiore aspettativa di vita tra gli europei.

Giuseppe Carone e Declan Costello¹ del Fondo Monetario Internazionale nel settembre 2006 hanno previsto che il rapporto tra pensionati e lavoratori in Europa raddoppierà fino allo 0,54 entro il 2050 a 0,54 (da quattro lavoratori per ogni pensionato a due lavoratori per ogni pensionato).²

La Commissione europea ha pubblicato la Terza Relazione Demografica³ nell'aprile 2011. Lo studio ha rivelato che la percentuale della popolazione dell'UE di età superiore ai 65 anni è aumentata dal 13,7% nel 1990 al 17,4% nel 2010. Le previsioni sono che, entro il 2060, circa il 30% della popolazione dell'UE avrà più di 65 anni. L'aumento degli ultra-

ottantenni è particolarmente significativa. La percentuale della popolazione dell'UE di età superiore agli 80 anni dovrebbe aumentare di quattro volte dal



1 Giuseppe Carone and Declan Costello (2006). "[Can Europe Afford to Grow Old?](#)". International Monetary Fund Finance and Development magazine. Retrieved 2007-12-15.

2 en.wikipedia.org/wiki/Ageing_of_Europe

3 europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=MEMO/11/209

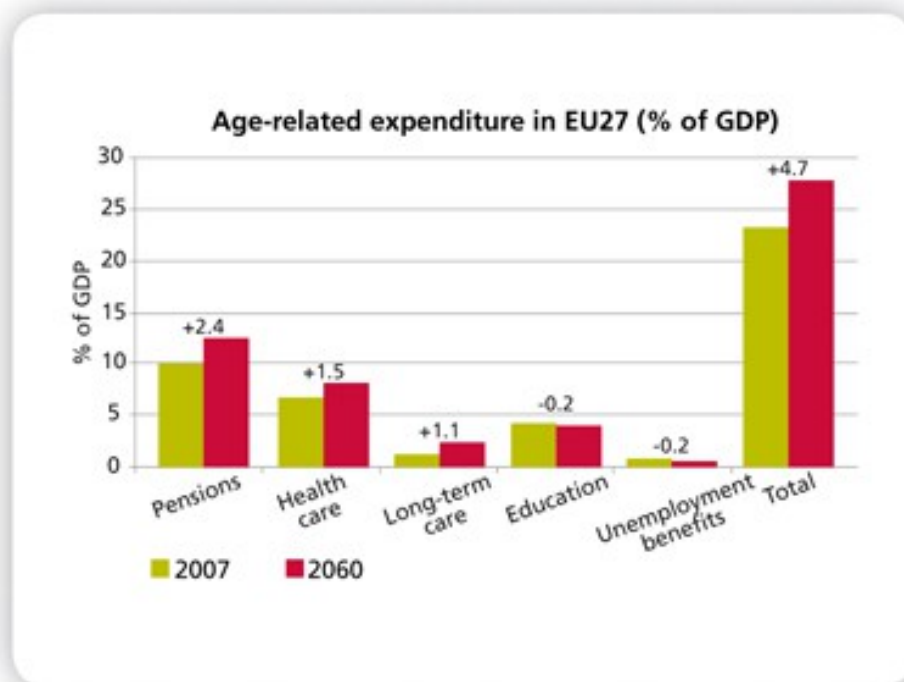
1990-2060. Gli effetti dell'invecchiamento demografico si faranno sentire in tutta Europa.⁴

In numeri assoluti il maggior numero di persone di questa fascia di età si troverà in Germania. Con un numero atteso di circa 23,6 Milioni di persone oltre i 65 anni il cosiddetto "tasso di dipendenza degli anziani", definito come il numero di anziani dipendenti dalla popolazione forza lavoro, raggiungerà il 56,4%. Un alto tasso di dipendenza verrà rilevato presumibilmente anche per la Spagna e l'Italia, paesi entrambi con alti tassi di aspettativa di vita.⁵

LE SFIDE PER L'INVECCHIAMENTO IN EUROPA

Il contesto sopra descritto pone sfide importanti per il XXI secolo: soddisfare la maggiore domanda di assistenza sanitaria adeguando i sistemi sanitari alle esigenze di una popolazione che invecchia, mantenendo sostenibili le società con una minore forza lavoro.⁶

I cambiamenti demografici possono avere conseguenze sociali, economiche e di bilancio rilevanti. Gli sempre più alti indici di dipendenza degli anziani impongono soluzioni per salvaguardare le pensioni, la sanità e altri servizi pubblici necessari per un numero sempre crescente di persone anziane. Tale sfida è ancora più pressante nell'attuale contesto economico e finanziario.⁷



⁴ www.age-platform.org/

⁵ www.regiodata.eu/en/europe-getting-older

⁶ ec.europa.eu/health-eu/my_health/elderly/index_en.htm

⁷ www.age-platform.org/

COME INCORPORARE L'INVECCHIAMENTO DELL'EUROPEA NELLA "STRATEGIA" POLITICA DELL'UE?

Europa 2020 - la strategia dell'UE per la crescita 2010-2020 - mira a sviluppare:

- un'economia basata sulla conoscenza e sull'innovazione (crescita intelligente);
- un'economia più competitiva, efficiente delle risorse e verde (crescita sostenibile);
- e un alto tasso di occupazione che favorisca la coesione sociale e territoriale (crescita inclusiva).

Mira a raggiungere un tasso di occupazione del 75% per la fascia 20 - 64 anni e a garantire almeno 20 milioni di persone in meno a rischio di povertà e di esclusione sociale entro il 2020.

NON SARÀ POSSIBILE CONSEGUIRE QUESTI OBIETTIVI SENZA L'INVECCHIAMENTO ATTIVO E LA SOLIDARIETÀ TRA LE GENERAZIONI⁸

L'invecchiamento attivo è definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come il processo di ottimizzazione delle opportunità per la salute, la partecipazione e la sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita in quanto persone anziane. Esso permette alle persone di realizzare il loro potenziale benessere per tutta la vita e di partecipare alla società secondo i propri bisogni, i desideri e le capacità, allo stesso tempo fornendo loro un'adeguata protezione, sicurezza e cura quando abbiano bisogno di assistenza.

Ciò significa stimolare la salvaguardia della salute fisica, sociale e mentale così da consentire agli anziani di svolgere un ruolo attivo nella società senza discriminazioni e di godere di una qualità di vita indipendente ed elevata.⁹

La sfida principale è quella di promuovere un invecchiamento sano e attivo tra i cittadini europei. Un invecchiamento "in buona salute" della popolazione significa anche meno pressione sul sistema sanitario ed un minor numero di pensionati per problemi di salute.¹⁰

La crescita intelligente (*smart growth*) deve incentivare strade nuove e flessibili che permettano alle persone di lavorare più a lungo ed all'UE di sfruttare i mercati in via di sviluppo di prodotti e servizi per gli anziani. La crescita sostenibile (*sustainable growth*) propone di sostenere le persone anziane così

⁸ www.age-platform.org/

⁹ <http://www.eaca.org/news.php?aid=17915&k=-3&%20d=2011-03>

¹⁰ http://ec.europa.eu/health-eu/my_health/elderly/index_en.htm

da evitare in modo sano e attivo il sovraccarico dei servizi pubblici. La crescita inclusiva (*inclusive growth*) richiede l'implementazione di occasioni di sostegno e di incremento della qualità della vita per il crescente numero di persone anziane.¹¹

Ricerca formule per promuovere un invecchiamento sano ed attivo stimola la creazione di nuovi modelli economici e sociali basati su una maggiore solidarietà e cooperazione tra e dentro le generazioni, ed incentiva la creazione di moderne 'società di tutte le età'. Le persone vivono più a lungo ma restano anche in salute più a lungo. Pertanto, la domanda di servizi per la salute ed il sostegno non aumenterà in modo proporzionalmente diretto con l'aumentare degli over 65.

Il numero crescente di anziani sani ed attivi non è solo un fatto da essere celebrato come una conquista sociale. E', infatti, anche una significativa risorsa per la società. Mentre alcune persone anziane hanno bisogno di cure rilevanti, in generale, le persone anziane ed i pensionati hanno una ricchezza di conoscenze ed esperienze, tempo ed energia nonché proprie risorse finanziarie per contribuire alla società moderna come cittadini, lavoratori, volontari, familiari e consumatori.¹²

IL 2012 ANNO EUROPEO PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO

Secondo questa strategia, la Commissione europea ha proclamato il 2012 come "Anno europeo dell'invecchiamento attivo". L'iniziativa mira a creare nuove opportunità di lavoro e migliori condizioni di lavoro per il numero sempre crescente di persone anziane in Europa, pretende di aiutare gli anziani ad assumere un ruolo attivo nella società nonché a favorirne un invecchiamento sano. L'anno europeo dell'invecchiamento attivo è stato ideato come quadro di riferimento per fare sensibilizzazione, per identificare e diffondere buone pratiche e, soprattutto, per incoraggiare i responsabili politici e le parti interessate a tutti i livelli a promuovere l'invecchiamento attivo.

L'invecchiamento attivo vuole creare maggiori opportunità di lavoro per le persone anziane e stimolarle a continuare a lavorare, per rimanere sane più a lungo e continuare a contribuire alla società in altri modi, ad esempio attraverso il volontariato, sul presupposto di una vasta gamma di politiche a tutti i livelli di *governance*.¹³

CONCLUSIONI

Il numero crescente di persone anziane in Europa ha tanto da offrire alla società. Partecipazione attiva nella società può significare ricevere dagli over

11 <http://www.age-platform.org/>

12 <http://www.age-platform.org/>

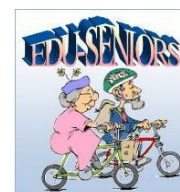
13 <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?langId=en&catId=89&newsId=860>

65 tempo, energia ed esperienza per iniziative di cittadinanza attiva, significa stimolare le organizzazioni di volontariato e gruppi comunitari, nonché le famiglie stesse. Il coinvolgimento attivo degli anziani nella società può portare valore economico e sociale attraverso i loro contributi diretti come volontari, lavoratori, assistenti informali e consumatori. La motivazione delle persone anziane e la loro sensazione di sentirsi valorizzati nelle società di appartenenza devono essere salvaguardati, evitando in tal modo l'isolamento sociale e molti dei problemi e rischi associati.

Tuttavia, le persone anziane devono affrontare diversi ostacoli per poter essere davvero coinvolte nelle loro comunità, come le restrizioni alla mobilità e la limitazione del loro accesso ai processi politici e civili ed alle infrastrutture. Gli over 65 si sentono spesso frustrati per l'impossibilità di mantenersi aggiornati con i cambiamenti tecnologici, per la mancanza di informazioni, per un network sociale ridotto, per la perdita di fiducia in sé stessi e di autostima.¹⁴

¹⁴ www.age-platform.org/

Motivazione e Ricreazione



INTRODUZIONE

Il processo di invecchiamento è un processo universale, che riguarda tutti gli esseri viventi, fin dal concepimento. Diversi autori suddividono il processo di invecchiamento in tre elementi: l'invecchiamento biologico, l'invecchiamento sociale, e l'invecchiamento psicologico.

Durante tutto il processo di invecchiamento, la capacità degli esseri umani di adattarsi diminuisce, quindi, diventano sempre più sensibili all'ambiente, che può essere - a seconda del caso specifico - un fattore di facilitazione o un ostacolo alla loro vita.

Con il progressivo declino delle loro capacità, soprattutto a livello fisico, e anche a causa dell'impatto dell'invecchiamento della popolazione, gli anziani cambieranno gradualmente le loro abitudini e la routine quotidiana con la sostituzione di altri compiti che richiedano un più basso livello di attività. Tale diminuzione di attività, o addirittura inattività, può portare gravi conseguenze, come ad esempio: riduzione della capacità di concentrazione, coordinazione e reazione, che portano a processi di auto-svalutazione, diminuzione dell'autostima, apatia, scoraggiamento, solitudine, isolamento sociale e depressione.

La ricreazione è sinonimo di vita, movimento, attività. E' l'atto di dare vita, calore. Essere coinvolti in attività ricreative è un bisogno primario per ogni individuo, e chi si diverte a fare un'attività piacevole, che mira a rilassarsi sia fisicamente che psicologicamente, risponde alla stessa esigenza. Le persone anziane hanno bisogno, anche, secondo le proprie capacità, di essere coinvolti in attività ricreative.

La ricreazione degli anziani mira a migliorare la qualità della vita degli anziani, stimolando la loro attività mentale, fisica e affettiva. Consiste in una serie di passi volti a promuovere l'accesso ad una vita più attiva e creativa, migliorando le relazioni e la comunicazione con gli altri, in modo da meglio partecipare alla vita della propria comunità, sviluppando personalità e autonomia.

MOTIVAZIONE

La motivazione è quel processo che stimola ogni individuo a fare una qualsiasi cosa con dedizione, energia e piacere. La motivazione ha diversa intensità e natura per ciascuno di noi, secondo vari fattori.

Se una persona opera in condizioni adeguate ad una buona performance e possiede le competenze necessarie, il suo grado di successo dipenderà solo dalla sua motivazione.

Ogni comportamento umano ha una motivazione alla sua radice, ciò vuol dire che vi è una tensione che porta l'individuo ad agire in un certo modo, al fine di

soddisfare una o più delle sue esigenze. Le condizioni ambientali mantengono l'individuo psicologicamente equilibrato, fino a che uno stimolo non rompe quest'equilibrio con la creazione di un nuovo bisogno, che quindi genererà un nuovo stato di tensione.

Una delle principali teorie riguardanti la motivazione umana è la Gerarchia dei Bisogni di Maslow, rappresentata sotto forma di una piramide. Secondo Maslow, i bisogni sono disposti in base alla loro importanza, e l'individuo ha un bisogno più specifico quando il livello più basilare dei bisogni è soddisfatto. Secondo questa teoria, l'essere umano ha cinque livelli di bisogno: Fisiologico, Securitario, Amore e Appartenenza, Stima e Autorealizzazione.

I bisogni fisiologici e securitari sono esigenze primarie o di base, mentre gli altri sono bisogni secondari. La teoria di Maslow si basa su due principi:

- Principio di Deficit: un bisogno soddisfatto non motiva il comportamento perché i soggetti agiscono per soddisfare esigenze private.
- Principio di Progressione: un bisogno a qualsiasi livello entra in gioco solo dopo che un bisogno di livello inferiore sia stato soddisfatto.

I CINQUE PRINCIPI DELLA MOTIVAZIONE

I. L'essere umano è motivato quando ha la possibilità di portare avanti le proprie idee.

II. L'essere umano è motivato quando il suo comportamento viene valutato con un giudizio ben impostato e meritato (positivo o negativo che sia).

III. Per poter motivare un individuo in modo costante è necessario stimolarlo molte volte.

IV. Una valutazione negativa di un individuo o di un suo comportamento che non può o non sa come modificare gli fa perdere la motivazione.

V. La principale fonte di motivazione per l'essere umano è ottenere, con sforzo, un obiettivo da lui prefissato.

TECNICHE RICREATIVE¹⁵

Prima di creare un piano di attività ricreative per gli anziani si dovrebbe intraprendere uno studio individuale di tipo psicologico, sociale e fisico, così da conoscere la reale motivazione e le competenze che ciascun anziano ha rispetto alle attività suggerite. Si dovrebbe anche dare alle persone anziane l'opportunità di suggerire altre attività che gli piacciono, così come permettere loro di partecipare ad attività di vita e gestione quotidiane (nel caso in cui fossero ospitati in strutture di accoglienza), ad esempio: rifare il letto, pulire la

¹⁵ Taglio, stampa (con patate, tappi, spugne ...), modellismo (bricolage, legno, plastilina, pasta colorata, etc), tecniche pittoriche, Tecniche di disegno, tecniche di Incollaggio Materiali differenti, dramma, Teatro, Espressione musicale, espressione psicomotoria, espressione artistica, di costruzione, giochi educativi, danza, storie e racconti popolari, poesie, rime, aneddoti, visite alla Comunità; gite sul campo, scienza divertimento, cucina, Giochi di gruppo, giochi tradizionali, giardinaggio, lavori agricoli, attività specifiche: cucito, ricamo, merletti e Arazzi, Carpenteria, discussioni, lettura e commenti libri, giornali e riviste, film.

camere da letto, partecipare all'elaborazione e preparazione del menù, innaffiare le piante, ecc.

Per stabilire un rapporto con gli anziani, bisogna essere consapevoli della comunicazione non verbale propria e dell'anziano. Con un buon linguaggio del corpo ed un buon atteggiamento si possono ottenere buoni risultati quando si propongano loro tali attività.

Per questo motivo si devono tenere a mente alcune regole:

- Mantenere la distanza
- Parlare lentamente
- Dire cosa si sta facendo
- Ripetere tante volte quante volte è necessario,
- Assistere e sostenere
- Sottolineare ogni tipo di sforzo fisico compiuto
- Mantenere un approccio calmo e passivo
- Essere paziente e comprensivo

In termini di mobilità, la categoria "anziani" dovrebbe essere divisa in tre gruppi:

- **Gruppo A** - persone anziane autonome;
- **Gruppo B** - le persone anziane e fisicamente dipendenti;
- **Gruppo C** - le persone anziane totalmente non autosufficienti.

Dato che uno dei principi per la ricreazione degli anziani pretende una ricreazione personalizzata, ognuno di questi tre gruppi ha bisogno di uno specifico metodo di azione.

A nostro parere, le norme generali per le attività ricreative per gli anziani sono:

- Chiedere loro quello che vogliono fare e cosa vorrebbero fare.
- Non rinunciare a lavorare con loro, ma, al tempo stesso, non insistere troppo.
- Cercare di intraprendere le stesse attività ogni giorno, senza modificare molto la routine.
- Molti dei giochi per bambini e ragazzi possono essere adattati agli anziani.
- Essere pazienti e allegri.
- Che le attività ricreative possono essere di interesse per i partecipanti, così da invogliarli a prestare attenzione.
- Che le attività ricreative possono sviluppare socialità ed essere adeguate alla loro età.
- Che le attività ricreative possono fissare obiettivi raggiungibili in termini di risorse e di tempo.
- Che possono sviluppare l'iniziativa personale e quella di gruppo.
- Che possono coinvolgere tutti nel progetto, assegnando loro responsabilità, autorità e gestione sulle attività, fin dall'inizio.
- Che possono essere effettuate in un luogo adatto, cioè privo di distrazioni, con buona illuminazione, con sedie in numero sufficiente ed uno spazio

adeguato all'utilizzo delle varie tecniche, con una buona acustica e ventilazione.

COMPITI DEGLI ORGANIZZATORI delle attività ricreative

- Entusiasmo: motivare gli anziani;
- Empatia: comprendere le persone anziane, mettendosi nei loro panni;
- Atteggiamento costruttivo: essere positivo, serio e fare commenti positivi;
- Avere uno spirito di adattamento;
- Organizzare lo spazio;
- Avere una grande varietà di attività e giochi a disposizione;
- Pianificare e preparare giochi o attività in anticipo;
- Proporre giochi o attività in modo chiaro;
- Monitorare e assistere gli anziani durante ogni gioco / attività.

DIVERSI TIPI DI RICREAZIONE

La ricreazione degli anziani può essere divisa in sette aree:

I. Ricreazione fisica o motoria

La terza età non è solo l'ultima fase evolutiva, decadente e regressiva nella vita degli esseri umani, ma è piuttosto un'altra fase di evoluzione, con diversi modi di vivere e di essere, sia in campo sociale che personale.

ESEMPI DI GIOCHI

- 1 ° gioco

Materiale: una tavola quadrata con alcune file di chiodi, elastici di diversi colori e dimensioni.

Obiettivo: rafforzamento dei muscoli della mano

Come si gioca: i partecipanti tendono gli elastici tra i chiodi in modo da permettere forme diverse.

- 2° Gioco

Materiale: bottiglie di plastica di ½ l o 1,5 l, riempite di sabbia, dipinte e con un filo lungo un metro attaccato al collo della bottiglia ad una estremità e un piccolo bastone nell'altra estremità

Obiettivo: rafforzamento dei muscoli del braccio

Come si gioca: i partecipanti tirano a sé le bottiglie, cercando di avvolgere la corda intorno al bastoncino.

• 3° gioco

Materiale: cinque bottiglie di plastica da ½ l o 1,5 l riempite di sabbia e dipinte, una piccola sfera

Obiettivo: concentrazione e coordinazione occhio-mano

Come si gioca: lanciare la palla per abbattere i birilli (bottiglie) posizionati in piedi ad una certa distanza.

II. Ricreazione cognitiva

La ricreazione degli anziani è un modo di agire in ogni settore i sviluppo della qualità della vita di una comunità anziana. Le attività ricreative cognitive hanno, per esempio, effetti preventivi della demenza. Questo tipo di ricreazione aiuta quindi a mantenere e / o migliorare lo stato salute cognitiva.

Alcune attività di stimolazione cognitiva

ATTIVITA'	OBIETTIVI	MATERIALI
Proverbi	Stimolare le competenze intellettuali e culturali Incoraggiamento personale Valutazione personale	Lista di proverbi
Domino	Stimolare il ragionamento; Rafforzare, mantenere le competenze intellettuali, partecipative ed organizzative. Socialità	Domino
Giochi di carte	Stimolare il ragionamento; Rafforzare, mantenere le competenze intellettuali, partecipative ed organizzative. Socialità	Cards
Puzzle cruciverba	Rafforzare e/o mantenere la memoria e la concentrazione. Incoraggiare la comunicazione ed il lavoro di	Puzzle cruciverba

	gruppo.	
Raccontare barzellette, aneddoti, filastrocche,, indovinelli, detti	Tenere viva la memoria	
Parole rimate	Stimolare l'immaginazione e la creatività Comunicazione di gruppo Comunicazione	----- -----
Trova la differenza	Rafforza e/o mantiene la concentrazione e lo spirito d'osservazione	Gioco del trova la differenza
Puzzle	Mettere pezzi/immagini nel loro giusto posto	Puzzle

III. Attività ricreative attraverso l'espressione artistica

L'obiettivo di questo tipo di ricreazione per anziani è di lavorare sul loro lato artistico, così da far esprimere i propri sentimenti ed emozioni attraverso la modellazione (argilla, plastilina, cartavelina o altro materiale), il ricamo, la pittura, il disegno, il collage, ecc. La ricreazione artistica è allo stesso tempo motoria e cognitiva.

La ricreazione artistica offre agli anziani l'opportunità di esprimere se stessi attraverso le arti visive e l'artigianato. Dato che tale ricreazione richiede attrezzature specifiche, le persone anziane spesso non hanno l'opportunità di provare ad usare queste tecniche. Tuttavia, è perfettamente possibile effettuare quasi tutte le attività utilizzando materiali semplici e poco costosi.

IV. Attività ricreative attraverso la comunicazione

In questo tipo di ricreazione, l'obiettivo è che le persone anziane comunichino con gli altri, migliorando le loro capacità di comunicazione. Tale comunicazione può avvenire attraverso musica, teatro, danza, poesia, prosa, fotografia, ecc. Nella ricreazione artistica i partecipanti si esprimono attraverso gli oggetti; nella ricreazione espressiva attraverso la comunicazione essi esprimono i loro sentimenti ed emozioni attraverso la voce, l'atteggiamento, la postura e il movimento.

V. Ricreazione per lo sviluppo personale

Questo tipo di ricreazione invita allo sviluppo del "sé" degli anziani, delle loro esperienze di vita, emozioni e sentimenti. Il suo obiettivo è quello di sviluppare competenze personali e sociali del soggetto ed in particolare in quanto soggetto quale parte di un gruppo. Tale ricreazione stimola la conoscenza di sé, l'interazione tra la persona ed il gruppo e le dinamiche di gruppo. Questa ricreazione include la religione, la spiritualità e la meditazione.

VI. La Ricreazione di svago

La Ricreazione di svago, come indica il nome, si riferisce alle attività ricreative che hanno l'obiettivo di intrattenere la persona ed il gruppo, di occupare il tempo, per stimolare la socialità e promuovere la conoscenza, l'arte e le competenze. Questo tipo di ricreazione è principalmente tarata sull'essenza della ricreazione: il tempo libero, l'intrattenimento, il divertimento ed il gioco. Essa include il turismo per anziani, giochi, visite a musei, teatro, cinema, giornali murali, feste, gastronomia, guardare la TV, navigare in rete, ecc.

VII. Ricreazione di Comunità

La ricreazione comunitaria riguarda la partecipazione attiva degli anziani alle loro comunità in quanto membri validi, attivi ed utili. Questo tipo di ricreazione è principalmente per anziani autonomi che ancora vogliono e possono avere una voce attiva nella loro comunità. Qui il volontariato svolge un ruolo importante, visto che la maggior parte delle attività svolte nella comunità da parte degli anziani sono intraprese in uno spirito di volontariato. Alcuni esempi: le Università della Terza Età, Management di organizzazioni, guide nei musei e monumenti, alti consulenti, ecc.

Invecchiamento e apprendimento

L'INVECCHIAMENTO

Si tratta di un processo che avviene in modo unico per ciascun individuo. Si tratta di un processo multidimensionale nel quale la funzione dell'individuo è collegata a molteplici fattori. E' influenzato da una varietà di fattori genetici, ambientali, e culturali, che a loro volta, possono provocare cambiamenti fisici, psicologici e sociali. L'invecchiamento può anche essere trattato come è un campo multidisciplinare. Ciò significa che lo studio dell'invecchiamento combina o integra informazioni da diverse aree separate di studio. Biologia, la sociologia e la psicologia sono il "nucleo" o i pilastri, insieme al contributo di molte altre aree di studio quali la politica pubblica, scienze umane, e l'economia.

La popolazione sta invecchiando in tutto il mondo. Ciò significa che le persone vivono più a lungo, e il numero delle persone anziane è in aumento. Queste tendenze sono evidenti in molti paesi di tutto il mondo e si tradurranno in una richiesta di professionisti con conoscenze e competenze nel processo di invecchiamento. Opportunità di carriera nel campo della gerontologia sono previste in molte discipline e professioni.

La gerontologia è lo studio dei processi di invecchiamento e degli individui dall'età di mezzo fino alla fine dei loro giorni. Essa comprende:

- lo studio dei cambiamenti fisici, mentali e sociali nelle persone anziane;
- l'indagine dei cambiamenti della società derivanti dall'invecchiamento della popolazione;
- l'applicazione di questa conoscenza alle politiche ed ai programmi.

Le credenze e gli atteggiamenti nei confronti dell'invecchiamento e la mancanza di comprensione degli anziani e della loro capacità di apprendere è una grande barriera alla formazione efficace per le persone anziane. Pregiudizi legati all'invecchiamento, come l'essere senile, resistenti al cambiamento ed improduttivi alimentano uno stereotipo, quando in realtà, non esiste una definizione in grado di inglobare gli anziani. In realtà, ci sono enormi differenze nel normale processo di invecchiamento tra gli individui. Molti anziani non hanno esperienza di effetti negativi dell'invecchiamento né dal punto di vista biologico, né psicologico né sociale.

"E' evidente che gli anziani apprendono nuove competenze e sviluppano abilità grazie all'insieme delle competenze precedentemente apprese"

Moseley & Desinger (2007)

CAMBIAMENTI FISICI

"Se una persona anziana non può leggere per la vista debole, non può sentire cosa è detto in classe a causa della perdita di udito, o non può prendere"

appunti perché ha l'artrosi, l'apprendimento diventa frustrante, un'esperienza difficile"

Hayslip & Kennelly (1985)

Fisicamente o biologicamente la persona anziana è soggetta a fattori genetici e ambientali che determinano la comparsa dei primi sintomi, del corso, della direzione e la sequenza dei processi di invecchiamento. Alterazioni degenerative possono verificarsi dove la capacità di vedere, udire, sentire e reagire può essere coinvolta. I cambiamenti fisici non ostacolano l'apprendimento, ma c'è una relazione tra condizione fisica, velocità di risposta intellettuale ed il grado di pensiero attivo che una persona riesce a sviluppare.

NOTE di DIDATTICA

Assicurarsi che gli studenti possano vedere chiaramente il materiale didattico nonché gli ausili video. Gli studenti con cui interagisci sono più anziani del solito. E' inevitabile avere studenti con disabilità visive. I seguenti suggerimenti possono essere utili per pianificare le vostre attività in aula:

- Riservare a questi la prima fila di sedie;
- Ingrandire gli stampati;
- Utilizzare Verdana;
- Utilizzare Bold;
- Utilizzare un numero limitato di caratteri per riga;
- Usare i colori rosso e arancio.

Assicurarti che gli studenti possano sentirti chiaramente. In primo luogo, accertati che 1) la tua voce sia abbastanza alta da poter essere udita da tutta la classe. 2) Nella migliore delle ipotesi, puoi chiedere a coloro che hanno problemi di udito di sedersi in prima fila. Sarebbe anche bene chiedere a coloro che sono seduti in fondo se sono in grado di sentirti. 3) Regolare il volume di ascolto e video 4) Se necessario, ripetere l'ascolto del testo. 5) Ridurre al minimo il rumore di fondo.

Assicurarsi che gli studenti si sentano a proprio agio. Alcuni suggerimenti:

- Tavoli e sedie comodi;
- Lasciare più tempo per fare attività di classe di tipo comunicativo;
- Evitare attività come il dettato.

Devi essere paziente quando si insegna agli anziani. Riconoscere innanzitutto che le loro competenze stanno lentamente diminuendo. Come insegnanti, si dovrà compensare ogni cosa di cui essi mancano.

CAMBIAMENTI PSICOLOGICI

L'aspetto psicologico dell'invecchiamento è legato alla capacità della persona di adattarsi. I cambiamenti possono verificarsi *nella percezione e nella memoria;*

nel pensiero, nell'apprendimento e nel problem-solving, nell'umore e nell'atteggiamento e nella personalità. Essi possono anche tradursi in *scarsa autostima* e nella *mancanza di auto-soddisfazione*. Così, il rafforzamento dell'autostima che metta in evidenza le cose fatte e le abilità è un importante strumento per migliorare la predisposizione di una persona ad imparare.

NOTE di DIDATTICA

Percezione e memoria

Gli anziani:

- traggono vantaggio dalla ripetizione delle informazioni che possano essere state apprese in precedenza;
- rispondono meglio alle informazioni ben organizzate;
- rispondono meglio a compiti che richiedono memoria a breve termine;
- hanno bisogno di maggior tempo per recuperare le informazioni già acquisite, traggono grande beneficio dalle ripetizioni;
- comprendono meglio il contenuto quando l'argomento è trattato attraverso i media, e viene utilizzata una certa varietà di strategie di insegnamento.

PENSIERO, APPRENDIMENTO E SOLUZIONE DEI PROBLEMI

Gli anziani:

- possono assimilare nuove informazioni che richiedano formazione e la realizzazione cognitiva ma deve essere concesso loro tempo sufficiente per imparare;
- hanno bisogno di vivere tante esperienze in modo diretto o mediato;
- traggono profitto da esempi chiari che non siano irrilevanti. Questi esempi dovrebbero essere ribaditi molte volte in diversi contesti;
- dimostrano una migliore conoscenza delle nuove informazioni quando c'è un forte tema centrale e le distrazioni sono ridotte al minimo;
- rendono meglio sui compiti cognitivi quando le attività hanno per loro un significato.

Le seguenti tecniche possono essere applicate con successo nell'insegnamento degli anziani:

- esercizi di competenza pratica;
- simulazioni
- giochi di ruolo
- caso metodo
- contratti
- incidenti critici
- diario
- situazioni del mondo reale per il problem-solving
- discussioni di gruppo

L'apprendimento diventa più rilevante e significativo per l'adulto quando è legato alle sue esperienze passate.

CAMBIAMENTI SOCIO-CULTURALI

Il cambiamento sociale ed i fattori culturali mettono in discussione la propria opinione di sé in quanto individuo capace. L'approvazione degli altri è un obiettivo comune per tutti gli adulti. L'accettazione sociale per gli anziani dipende molto dai pregiudizi prevalenti nella società sull'essere anziani. A causa di stereotipi gli anziani sono costretti ad affrontare alterazioni negative dei ruoli nella famiglia, nella comunità e nel lavoro. La capacità di una persona anziana di affrontare il cambiamento della propria persona è strettamente legata all'efficacia dell'apprendimento.

Conoscere il discente è la chiave per un insegnamento di successo!

APPRENDIMENTO COOPERATIVO

L'apprendimento cooperativo è una strategia didattica di successo in cui piccoli gruppi, ciascuno con studenti di diversi livelli di abilità, utilizzano una varietà di attività di apprendimento per migliorare la loro comprensione su un tema. Ogni membro di una squadra è responsabile non solo per l'apprendimento di ciò che viene insegnato, ma anche per aiutare i compagni di squadra ad imparare, creando così un'atmosfera volta al risultato. Gli studenti lavorano sul tema fino a che tutti i membri del gruppo non l'abbiano capito e completato.

Lo "sforzo cooperativo" si concretizza nel beneficio reciproco per tutti i membri del gruppo così che: imparano dagli sforzi reciproci gli uni dagli altri (il tuo successo avvantaggia me, il mio avvantaggia te); riconoscono che tutti i membri del gruppo condividono un destino comune (O affoghiamo tutti o nuotiamo insieme); capiscono che le prestazioni di una persona sono conseguenza del proprio "io" e dei membri del team. (Non possiamo fare a meno di te); si sentono orgogliosi e allo stesso tempo festeggiano quando un membro del gruppo è apprezzato per i risultati ottenuti. (Ci congratuliamo con te per il tuo risultato!).

APPROCCIO BIOGRAFICO

L'approccio biografico si occupa di come l'individuo vede e interpreta il mondo e definisce la "realtà" secondo se-stesso/a. Non può essere definito come un metodo.

E' un processo molto complesso, che fa riferimento a molti metodi.

Quali sono i vantaggi che derivano dall'applicazione dell'approccio biografico:

- Quest'approccio enfatizza i processi sociali coinvolti nella definizione e ridefinizione di noi stessi;
- Quest'approccio riguarda lo "scoprire" ed il "provare a definire": Chi sono io? Chi sei? Chi siamo?
- Si può risvegliare in noi un interesse per il mondo intorno a noi, per il nostro tempo e per le persone che incontriamo nella vita guardando più consapevolmente alla strada che la nostra vita prende ed agli eventi che viviamo.

Principi dell'approccio biografico:

- autocontrollo: Ognuno decide per se stesso quanto lontano può e vuole andare;
- volontarietà: ci si fa coinvolgere solo quando si desidera farlo. Ognuno ha il diritto di fermarsi, tacere, rifiutare.

Metodi che possono essere utilizzati all'interno dell'approccio biografico

PENSA – ACCOPPIA – CONDIVIDI

Pensa-accoppia-condividi richiede una struttura cooperativa a passaggi. Nel primo passaggio gli individui scrivono in silenzio la risposta ad una domanda posta dal docente. Nel passaggio successivo gli individui si dividono in coppia e si scambiano i pareri. Nella terza fase, condividono le loro risposte con altre coppie, altre squadre, o l'intero gruppo.

BRAINSTORMING

Il brainstorming è un metodo didattico utilizzato in India 400 anni fa. Si tratta di un intuitivo metodo di gruppo creativo utilizzato nel 1948 da Alexander Osborn alla Buffalo University ("Applied Imagination", 1961).

I principi di questo metodo:

- rinviare o non fare critiche né valutazioni durante il processo. Ogni membro del gruppo può condividere con gli altri qualsiasi idea abbia, anche se apparentemente assurda.
- garantire la qualità attraverso la quantità. Le statistiche dimostrano l'efficacia del brainstorming. La pratica ci ha mostrato che le prime idee erano sempre comuni, tali da non colpire nessuno positivamente. Le idee più preziose, invece, appaiono più tardi, in un'altra fase del lavoro. L'efficacia del brainstorming è data dalla possibilità di combinare, associare o migliorare le idee singole di ogni membro del gruppo. La combinazione di idee di più persone è in grado di generare soluzioni spettacolari (favorendo la comunicazione e il coinvolgimento).

I GRUPPI BUZZ

Il nome di questo metodo deriva dal rumore che i mini-gruppi creati producono durante il loro lavoro. Mini-gruppi di 2-3 membri svolgono la stessa attività. Non c'è bisogno di avere un leader. Alla fine i risultati vengono discussi dall'intero gruppo (stimolando la comunicazione).

INTERVISTA

I membri del gruppo chiedono la guida o di altre persone (manager, dipendenti, gente della strada, ecc), cercando di trovare informazioni su un luogo, una persona, un edificio, un'opera d'arte, i dati storici. Comunicazione e partecipazione sono garantite.

IL METODO 6-3-5

Questo metodo viene chiamato 6-3-5 perché viene attivato con 6 partecipanti, tre idee vengono messe sul tavolo e 5 membri del gruppo le arricchiscono. Vengono dati al gruppo di 6, fogli a tre colonne. Dopo che ciascuno abbia scritto la propria idea, ciascun foglio viene passato alla persona vicina che farà lo stesso. Il primo gruppo annota le idee, l'altro gruppo le sviluppa. E' prevista una valutazione fatta dalla guida o discussa e realizzata in collaborazione con i membri del gruppo.

RITRATTO

Sulla base delle informazioni che ha, la guida potrebbe fare il ritratto- la descrizione (fisica, spirituale, psicologica). Egli deve ricercare e raccogliere le informazioni di cui ha bisogno, secondo diversi metodi che dipendono dalla personalità e dalle intenzioni di ciascuna guida. Tutti questi metodi possono essere utilizzati, combinati o adattati da una qualsiasi guida in un qualsiasi luogo.

E' molto importante oggi tenere la gente spiritualmente e mentalmente coinvolta, pronta a sviluppare un atteggiamento positivo nei confronti del patrimonio culturale di tutti i popoli, il rispetto per le opere di musicisti, scrittori, scultori, religioni, per i risultati ottenuti nella comprensione e tolleranza fra persone, idee, atteggiamenti diversi.

DENOMINATORI COMUNI DI TUTTI I METODI

- Si rivolgono a diversi sensi (approccio sensoriale multi-livello), non solo al lato cognitivo.

- Si devono concentrare su un gruppo specifico: ciascun metodo non funziona con tutti i gruppi.
- Devono essere chiaramente strutturati.
- Si concentrano sul processo individuale (riflettere su sé stessi), ma anche sul risultato individuale (ciò che dici e che condividi nel gruppo).
- Il lavoro biografico dovrebbe rafforzare e non indebolire le persone: il messaggio di gioia, speranza, incoraggiamento dovrebbe risultare dominante.
- Tutti possono liberare emozioni che possono poi essere riportate su fogli di carta come ad esempio: gioia, tristezza, dolore, gratitudine, disperazione, rabbia.¹⁶

LA MEMORIA

Variazioni normali

- Sebbene i neuroni si sviluppano durante tutta la nostra vita, il nostro cervello raggiunge la sua dimensione massima intorno ai vent'anni e poi comincia molto lentamente a diminuire nel volume.
- Il flusso di sangue al cervello diminuisce anche nel corso del tempo. La buona notizia è che molti studi hanno dimostrato che il cervello è ancora in grado di crescere ed imparare ed assorbire nuovi fatti e competenze per tutta la vita, specialmente per le persone che fanno un regolare esercizio fisico e abbiano un frequente stimolo intellettuale.
- Anche se ci sono enormi differenze tra gli individui, alcune abilità cognitive continuano a migliorare anche in età avanzata, alcune sono costanti, e altre peggiorano.

Alcuni tipi di memoria migliorano e restano invariati

- Un tipo di memoria chiamata "memoria semantica" continua a migliorare in molti anziani. La memoria semantica è la capacità di ricordare i concetti e fatti generali che non sono legati ad esperienze specifiche. Inoltre, la memoria procedurale, cioè la memoria relativa a come fare le cose, come leggere i numeri su un orologio, di solito rimane invariata.

Alcuni tipi di memoria peggiorano

- La memoria episodica, che cattura il "cosa", il "dove" ed il "quando" della nostra vita quotidiana, è tende a diminuire. Sia la memoria episodica quanto quella a lungo termine peggiorano con il passare del tempo. Altri tipi di funzioni cerebrali che si riducono un po' o rallentano sono:
 - a) l'elaborazione dei dati e l'apprendimento di qualcosa di nuovo;
 - b) fare più di un compito alla volta e spostare l'attenzione tra varie attività.

Implicazioni comportamentali

¹⁶ <http://edtech.kennesaw.edu/intech/cooperativelearning.htm>

Gli anziani:

- Traggono profitto dalla ripetizione delle informazioni già apprese.
- Rispondono meglio alle informazioni ben organizzate.
- Rispondono meglio ai compiti che richiedono memoria a breve termine.
- hanno bisogno di maggior tempo per recuperare le informazioni già acquisite, traggono grande beneficio dalle ripetizioni.
- Comprendono meglio il contesto quando l'argomento è stato redatto utilizzando i media, e una certa varietà di strategie di insegnamento, come la lettura, le dimostrazioni, la manipolazione.
- rendono meglio se in una sessione vengono affrontati non più di 3-5 punti.
- rendono meglio se si usano accorgimenti grafici come la sottolineatura delle parole, l'utilizzo di frecce, il grassetto, ecc.
- ne giovano se i concetti vengono ripetuti con diversi strumenti e/o azioni (ad esempio: video, materiale stampato, puzzle di parole, esercizi manipolativi).
- traggono profitto se il docente usa un vocabolario a loro familiare.
- hanno bisogno di strumenti per rafforzare il contenuto appreso come le liste, le foto, i riassunti, le tabelle, ecc.
- chiedono ai docenti chiarezza e organizzazione, nonché l'utilizzo di sussidi visivi.

Implicazioni mnemoniche

- Associazione con i luoghi (metodo "loci")
 - Associazione con parola indizio.
 - Metodo Acronimo: utilizzo delle prime lettere per ricordare le parole
 - Catena mnemonica- associato un elemento con il successivo
 - Parole chiave: associare parole nuove con parole simili per suono o immagine
 - memorizzare "a memoria".
- a) Apprendimento a parti – rompere le liste in parti più piccole.
b) Pratica distributiva - apprendimento nel tempo, con fasi di riposo programmate.
c) Pratica compatta - la pratica per un unico periodo di tempo prolungato.¹⁷

CARATTERISTICHE FISICHE

Rallentamento comportamentale generale

- I cambiamenti fisici non impediscono l'apprendimento, ma c'è una relazione tra condizione fisica, velocità di risposta intellettuale, e il grado di pensiero attivo che una persona può avere.

Implicazioni comportamentali: gli anziani

- Rispondono meglio in un ambiente di apprendimento stimolante. E' importante trovare una sistemazione il più possibile adatta all'apprendimento.

¹⁷ Woolflok, A. (2007) Educational Psychology, Boston. Pearson Education. (www.slideshare.net)

Variazioni delle ossa e dei muscoli

- Gli adulti anziani, soprattutto quelli molto anziani, sono vulnerabili alla rottura delle ossa. Le articolazioni irrigidite ed legamenti di collegamento tra le ossa perdono la loro elasticità. Questi possono provocare dolore alle mani ed ai piedi.

a) Sedie e divani devono essere ad un'altezza tale da permettere loro una seduta facile.

b) I pavimenti e scale devono avere superfici antiscivolo.

c) Scale e passerelle devono essere libere e sgombre.

d) Le scale anteriori e posteriori, i pavimenti e la moquette devono essere in buone condizioni.

Scarso controllo dei muscoli e artrite

- Con l'invecchiamento c'è un calo inevitabile del controllo dei muscoli.

- La diminuzione del controllo muscolare, spesso accompagnata da artrite, rende sia il controllo del mouse che l'uso della tastiera più difficile.

Difficoltà visive

- Anche se normalmente con l'età la vista tende ad indebolirsi, molti anziani hanno una buona vista. Tuttavia, a partire dalla fine dei 30 agli inizi dei 40, si possono cominciare a notare alcuni cambiamenti soprattutto nella vista da vicino.

- Con l'invecchiamento, la vista periferica è ridotta. Chi è in fase di invecchiamento per poter vedere ai lati può essere obbligato a girare il viso. La flessibilità dell'occhio diminuisce e richiede un tempo maggiore per adattarsi alle variazioni di luce. Per far fronte a tali cambiamenti devono essere modificati stile di vita e comportamenti. Si dovrebbe rinunciare alla guida di notte. Può essere utile illuminare maggiormente le stanze utilizzate.

- La degenerazione dei muscoli oculari e l'opacità del cristallino sono associati con l'invecchiamento. Le persone anziane tendono ad avere difficoltà a concentrarsi su oggetti vicini, ma gli occhiali possono risolvere questo problema. Inoltre, la capacità di vedere i colori cambia con l'età. Rosso, giallo e arancione sono più facili da vedere rispetto al blu e al verde. Questo è il motivo per cui tessuti in tonalità più calde normalmente piacciono molto agli anziani.

- I problemi di vista gravi come la cataratta, il glaucoma e la cecità riguardano tra il 7% e il 15% degli anziani. Se qualcuno che conoscete deve imparare a far fronte a cecità o quasi cecità, si può giocare un ruolo fondamentale nel contribuire a mantenere la loro indipendenza.

Per aiutare una persona con disabilità visive:

- Illuminare la stanza luminosa e utilizzare più luci anti-riflesso in una stanza.

- Usare tende o sfumature nei colori per ridurre i riflessi.

- Aumentare l'illuminazione su scale e gradini.

- Utilizzare luce concentrata per cucire e per leggere.

- Fornire materiali stampati con un elevato contrasto tra lo sfondo e le lettere.

- Fornire nastri registrati di libri e musica per la stimolazione cognitiva dell'anziano, per il suo intrattenimento e relax.

- Sia la risoluzione dello schermo e la luminosità possono notevolmente influenzare la capacità dello studente di assimilare le informazioni che provengano dallo schermo del computer.
- Utilizzare materiali di stampa di grandi dimensioni con adeguato spessore, con stili semplici e colori contrastanti come il nero su bianco.

UDITO

- Circa il 30% delle persone oltre i 60 anni hanno problemi di udito, ma circa il 33% dei soggetti tra i 75 e gli 84 anni, e circa la metà di quelli oltre gli 85, subiscono la perdita dell'udito. La perdita dell'udito impedisce all'anziano/a di parlare facilmente con gli altri.

Gli anziani hanno spesso difficoltà a sentire toni più alti. Potrebbero anche non essere in grado di distinguere i suoni o le parole quando c'è un rumore di fondo. Le conversazioni possono essere difficili da sentire, soprattutto se chi parla ha una voce alta o ci sono interferenze di fondo.

- Le persone anziane possono essere frustrate o imbarazzate per non essere in grado di capire ciò che viene detto loro. Possono chiedere alle persone di ripetere, o gridare quando lo speaker cerca di essere ascoltato. Le persone anziane possono auto-escludersi dalla conversazione per paura di fare commenti inappropriati. Si stancano nel concentrarsi e nel tendere l'orecchio. C'è il rischio, dunque, che gli anziani possano allontanarsi dagli amici, dalla famiglia e dalle attività esterne.

Suggerimenti per voi:

- Parlare chiaramente e con un tono di voce normale. Non parlare troppo veloce né troppo lentamente. Tenere la testa ferma. Non gridare.
- Attirare l'attenzione della persona anziana prima di parlare.
- In piedi o seduti con la luce sopra o verso di te, non dietro di voi. Tenere le mani lontane dalla bocca.
- Il rumore di fondo diminuisce notevolmente la capacità di uno studente di selezionare e assimilare i suoni appropriati.
- Provare a utilizzare frasi diverse con lo stesso significato se non si è ottenuto il risultato previsto.
- Costruire pause nella vostra conversazione.
- Utilizzare le espressioni facciali o gesti per dare indizi utili.
- Se necessario, è bene ripetere, usando parole diverse.
- Chiedere come puoi essere di aiuto.
- Includere la persona con problemi di udito nella discussione, non escluderli.
- L'uso di microfoni, immagini e oggetti di scena, lavagne a fogli mobili e altri strumenti audio / video sono adattamenti vitali per i non udenti.

INEFFICIENZA CARDIO-CIRCOLATORIA

Il cuore degli anziani rallenta ed è meno in grado di pompare sangue attraverso il corpo rispetto ad un cuore giovane. Ciò significa che le persone anziane hanno meno energia e resistenza al lavoro fisico. La diminuzione della circolazione contribuisce anche alla sensibilità al freddo, in particolare alle mani e ai piedi. Dato che l'ossigeno necessario per il perfetto funzionamento fisico e cognitivo viene portato dal sangue, l'anziano con scarsa circolazione potrebbe avere dimenticanze e altri sintomi di scarsa cognizione.

Per agevolare la corretta circolazione cardiaca

- Far poggiare i piedi su uno sgabello o un altro oggetto appropriato e stabile quando si è seduti.
- Cambiare la posizione della persona almeno ogni due ore per prevenire le ulcere della pelle.
- Sviluppare una routine di attività che conservi energia e comprenda le opportunità di movimento.
- Quando l'anziano è seduto, ruotare i suoi piedi verso le sue caviglie frequentemente per favorire la circolazione.
- Prestare attenzione alla sensibilità al freddo nella persona anziana. Accertarsi che abbiano maglioni, coperte e altri materiali caldi disponibili.

HANDICAP

- La diminuzione della mobilità a causa di una varietà di cause, e che richiede l'uso di un bastone, stampelle o di un deambulatore non è rara tra gli anziani.
- La presenza di una disabilità può far sedere ad un tavolo difficile e ridurre la capacità di concentrarsi per periodi prolungati di tempo.

BISOGNI SOCIO-EMOTIVI

- Quando si è giovani, si ha una dimensione lavorativa ed un sistema di sostegno composto da amici e parenti che si prendono cura di noi. Ci sono molte opportunità per bilanciare gli scambi sociali negativi con quelli positivi. Possiamo vivere male le critiche del capo, ma il pranzo con un amico premuroso può ripristinare restituire rapidamente autostima. Anche le piacevoli chiacchiere con il commesso di un negozio di alimentari può farci recuperare i nostri sentimenti di valore.
- Le persone anziane soffrono ciclicamente la perdita legata alla morte dei loro amici o al loro allontanamento per vivere con i figli o in una struttura assistenziale. Anche il contatto umano durante lo shopping o il volontariato può risultare deprimente. E' un dato di fatto che molte persone sono sprezzanti o condiscendenti con gli anziani. Le persone forti e capaci possono diventare poveri e dipendenti di fronte a tali pressioni.

- Come persone di una certa età, i loro bisogni emotivi possono cambiare. Molti anziani si trovano a dover affrontare la perdita del coniuge o problemi di salute.
- Favorire nuove attività. Restare occupati è un bene sia per il corpo che per la mente. Imparare cose nuove può aiutare la mente a mantenersi in forma e può migliorare l'umore. Parlate con loro dei loro interessi. Molte comunità hanno centri per anziani, che hanno attività quotidiane, come corsi di ginnastica e lezioni d'arte.

Personalità

- I cambiamenti legati all'età influenzano anche l'identità di genere. Con l'età uomini e donne sembrano diventare più simili in termini di valori e stili personali.
- Studi in un elevato numero di culture diverse hanno riscontrato che i maschi tendono a diventare più:

- a) Educati
- b) Espressivi
- c) Alla ricerca di socializzazione
- d) Gli uomini diventano in qualche modo più passivi. Dopo una vita di responsabilità, e di decisioni si sentono più liberi di scrollarsi di dosso le responsabilità.

- Invece le donne tendono a diventare:

 - a) Più materialiste
 - b) Orientate alla propria realizzazione
 - c) Più aggressive e prepotenti

Implicazioni di tipo comportamentale:

- Gli anziani sono in grado di contribuire maggiormente ad una lezione quando le loro diverse esperienze di vita sono inglobate nella programmazione didattica.

Apprendimento sociale:

- A causa del processo di invecchiamento, l'anziano potrebbe aver bisogno di un corso di aggiornamento volto a migliorare le sue competenze nel:
 - a) Partecipare ad una discussione in modo intelligente;
 - b) Mantenere un atteggiamento di apertura mentale durante la discussione;
 - c) Cooperare con gli altri.

Per alcuni di essi, le capacità impegnate nell'apprendimento formale non sono state utilizzate per un lungo periodo. Anche per questo motivo si dimostrano molto aperti all'apprendimento ed al miglioramento delle loro abilità di apprendimento.

Utilizzando un approccio positivo ed evitando qualsiasi tipo di etichettatura si può coinvolgere lo studente curioso ma insicuro.

- Bisogna fare attenzione a non ritenere che l'ignoranza indichi stupidità, debolezza o inadeguatezza.

- *Implicazioni comportamentali:*

Gli anziani

- a) traggono profitto dall'aggiornamento delle competenze necessarie per partecipare in modo efficace;
- b) rispondono positivamente al rafforzamento immediato;
- c) traggono profitto da mezzi fisici alternativi di supporto allo svolgimento di un compito o all'ottenimento di informazioni. Così, una eventuale menomazione fisica non incide in modo negativo e grave sulla loro auto-stima;
- d) Dimostrano elevato interesse per gli argomenti che li aiutano ad interagire con i membri più giovani delle loro famiglie.

SUGGERIMENTI PER UN BUON APPRENDIMENTO

L'ISTITUTO AGUIRRE, NEL NOVEMBRE 2000, PROPONE I SEGUENTI CRITERI logistico/didattici

- Buona acustica (deve essere facile ascoltare conversazioni);
- Spazio sufficiente per poter scrivere;
- Spazio sufficiente per le sedie a rotelle, i bastoni e i deambulatori;
- Adeguato sistema di riscaldamento e di raffreddamento;
- Scale e pavimenti antiscivolo;
- Sedie che abbiano necessario supporto posteriore e che consentano ai discenti con diverse stazze fisiche di sedersi in modo confortevole;
- Bagni accessibili vicini;
- Uso della lingua nativa.

Uso della tecnologia

La tecnologia riguarda i materiali tradizionali utilizzati nelle aule scolastiche (libri di testo, manifesti, lavagne a fogli mobili, diapositive, film, registratori), così come i nuovi materiali, quali materiali colorati, video, macchine fotografiche digitali e pagine web. Mettere la tecnologia nelle mani degli studenti incoraggia l'attivismo e stimola il loro desiderio di imparare.

- Video e audio sono tra i mezzi più efficaci per rafforzare le capacità comunicative. Il video mostra l'uso del linguaggio in azione, consentendo agli studenti di assistere ad una conversazione tra più persone. Questo dà agli studenti la possibilità di commentare non solo quello che viene detto, ma il modo in cui viene detto. Il video può essere utilizzato per migliorare le capacità di ascolto e la sensibilizzazione multi-culturale.

LA SESSIONE INIZIALE

L'inizio di ogni lezione dovrebbe essere svolta con eccitazione, un pizzico di entusiasmo, e la promessa di qualcosa di nuovo;

Se possibile, tutti gli studenti dovrebbero partire dalla stessa base esperienziale e di comprensione.

In caso contrario, il partecipante più lento dovrebbe ricevere la massima attenzione.

Attività di sviluppo

- Pianificare compiti a breve periodo con scale di successo possibili;
- Rinforzamento della struttura - l'affetto, i commenti positivi e l'approvazione dell'insegnante.
- Configurarsi diversi tipi di studenti - alcuni preferiscono lavorare da soli, altri preferiscono lavorare in gruppo.
- Prevedere momenti (prima e dopo le lezioni) dove la fiducia del docente / partecipante possa crescere;
- Ripetere i nuovi concetti immediatamente dopo che sono stati introdotti e di nuovo in un secondo momento;

La chiusura

- Assegnare i compiti per stimolare la revisione ed il rafforzamento
- Creare entusiasmo per e interesse nella prossima lezione

Tecniche di insegnamento

- Iniziare con una nota positiva.
- Fornire supporto e garanzia.
- Presentare il tema della lezione in modo chiaro.
- Iniziare con il compito più facile, che possa sicuramente essere realizzato da tutti.
- Revisione del nuovo vocabolario utilizzato.
- Aiutare il partecipante più lento fino a che non abbia completato il compito assegnatogli.
- Offrire incoraggiamento verbale

CONSIGLI UTILI per il FORMATORE/OPERATORE

- Si deve capire che l'anziano spesso apprende in modo diverso rispetto agli studenti più giovani, e richiede un'attenzione più individualizzata. Cerca di anticipare le domande, perché molti anziani potrebbero essere troppo imbarazzati per farle.
- Mostra agli anziani rispetto e pazienza. Molti anziani credono di non poter imparare cose nuove alla loro età, e vedono il computer come un oggetto intimidatorio. Incoraggiandoli a condividere le loro paure, puoi stimolarli ad avvicinarsi a questa nuova tecnologia.
- Ripeti più volte le istruzioni. Parla lentamente e chiaramente. Mostra loro come eseguire un compito specifico, e poi guidali fino a che siano in grado di fare da soli.

- Termina la sessione invitando gli anziani ad esercitarsi a casa. Crea una lista di funzioni del computer, menu, comandi e pulsanti con la spiegazioni su come usarli, in modo da stimolarli ad esercitarsi quando non sei presente.
- Utilizza tecniche quali le esercitazioni pratiche, simulazioni, giochi di ruolo, situazioni di vita reale per il problem-solving, discussioni di gruppo e diari personali. Imparare cose nuove diventa più significativo per i pazienti anziani quando ci si riferisce alle loro esperienze passate.
- Un problema comune di molti pazienti anziani è la depressione. Insegnare ai pazienti anziani nuove cose li stimola a combattere la depressione. Parla con loro del volontariato perché questo li aiuterà a socializzare e a donare agli altri migliorando così il loro umore. Incoraggiali a parlare dei loro sentimenti con un professionista. Insegna loro quali sono i segni premonitori della depressione.
- Mostra chiaramente come i vari argomenti considerati sono importanti per loro;
- Aiuta gli anziani a migliorare la loro capacità di comprendere i concetti fondamentali alla base dei contenuti che studiano;
- Dai agli studenti l'opportunità di proseguire lo studio di un argomento per conto proprio, nella misura in cui essi preferiscono. Maggiore enfasi dovrebbe essere data al ragionamento ed alla comprensione, piuttosto che ad una dimostrazione step-by-step.
- Utilizza un approccio multimediale per offrire varietà e stimoli in aula;
- Fornisci materiali didattici che possano essere utili e adattabili ad altri insegnanti e gruppi di cittadini anziani.

CONSIGLI AGLI ANZIANI PER TENERSI IN FORMA

È possibile dare alcuni consigli agli anziani su come rimanere in forma e attivi.

- Resta attivo, e cerca nuovi contatti sociali. Molte comunità hanno una serie di programmi che possono aiutare a sostituire il sostegno fornito dalla famiglia e dagli amici di una vita. Tali programmi danno alle persone anziane la possibilità di sperimentare nuove attività e di fare nuove amicizie.
- I bambini piccoli possono illuminare la vita degli anziani. Si consiglia agli anziani di fare amicizia con persone di età diversa. Saranno piacevolmente sorpresi di scoprire quanto hanno in comune con chi è di 15 o 20 anni più giovane.
- Trascorri tempo con i nipoti. Fai volontariato part-time in una scuola locale o negli asili nido.
- Impara a riconoscere e ad affrontare i segni di depressione. Perdita di appetito e di peso, insonnia, perdita di energia e motivazione, pensieri di suicidio: sono tutti segnali di depressione.
- Fai un elenco di abilità e di competenze. Le competenze e l'esperienza acquisite nella vita lavorativa possono essere utili per avere successo in un piccolo business o fare volontariato per l'ente di beneficenza preferito.
- Rinnova l'interesse per gli hobby e le attività di viaggio. Vi sono probabilmente luoghi che hanno sempre sognato di vedere in tutta la loro vita.