

PASSEGIATE

Creative

CREATIVE 60+ - Un nuovo modello di lavoro con i senior basato sulla partecipazione culturale

Erasmus+ Strategic Partnership N° 2021-1-PL01-KA210-ADU00003491



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA).

Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

INDEX

- 1. CONCEPT NOTE DEL PROGETTO**
- 2. PARTNERIATO “CREATIVI 60+”**
- 3. METODOLOGIA DI LAVORO**
- 4. GRUPPO TARGET**
- 5. RISORSE**
- 6. INTRODUZIONE ALLE ATTIVITÀ**

1. CONCETTO DEL PROGETTO

Partner del Progetto:

- ❖ Fundacja Karuzela Aktywności Karuzela - Polonia
- ❖ Libera Università Europea Terza Età Campania LUETEC – Italia

Il nostro partenariato *CREATIVE 60+ 2021-1-PL01-KA210-ADU000034914 per 18 mesi ha lavorato sullo sviluppo di un nuovo modello di lavoro* con gli over 60 basato sulla creatività e sulla partecipazione culturale.

Il progetto risponde alla necessità di sviluppare un nuovo modello di lavoro con gli anziani, integrato da soluzioni pratiche, uno dei metodi più innovativi è rappresentato dalle Passeggiate Creative. Una delle principali innovazioni è la creazione di un modello e di strumenti che rispondano alla sfida di condurre attività nell'era delle pandemie. Il problema ha colpito in modo particolare le organizzazioni che lavorano con gli anziani, in quanto si tratta di un gruppo a rischio di infezione. Il problema è complicato dal fatto che la situazione cambia in modo dinamico e c'è la necessità di adattare spontaneamente la forma delle lezioni alle esigenze attuali, quali la riduzione delle dimensioni dei gruppi, lo spostamento delle lezioni in forma remota, lo svolgimento delle lezioni in uno spazio aperto. Per questo motivo, gli scenari delle attività devono essere flessibili. Un'altra innovazione riguarda il dialogo intergenerazionale come metodo di coinvolgimento dei senior, abbiamo concluso che gli scenari delle attività per i senior dovrebbero essere progettati in modo da includere facilmente la generazione più giovane. Un aspetto molto importante resta lo sviluppo di soluzioni che favoriscano le interazioni di gruppo, poiché questa è la motivazione principale che spinge i senior a partecipare alle attività.

Gli obiettivi del progetto sono stati principalmente:

- Creare materiali didattici innovativi per gli educatori che lavorano con gli anziani;
- Coinvolgere gli anziani nell'educazione informale,
- Promuovere il programma Erasmus+;
- Attivare i senior partecipando a laboratori culturali e creativi e migliorando le loro competenze;
- Sostenere il dialogo intergenerazionale;
- Rafforzare la capacità delle organizzazioni partner.

Le organizzazioni partner del progetto - Fundacja Karuzela Aktywności e LUETEC - hanno collaborato tra loro in ogni fase della realizzazione delle attività, ovvero la creazione degli scenari delle passeggiate, la condivisione dei risultati delle attività e nei laboratori congiunti in occasione di incontri internazionali in Italia e Polonia, nonché nelle sessioni online.

Uno studio condotto da studiosi della Stanford University e pubblicato sulla rivista *Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition* (pubblicata dall'American Psychological Association) ha rilevato che camminare può aiutare a innalzare i livelli di creatività.

Il suddetto studio ha coinvolto 176 studenti. Durante ogni esperimento, i soggetti che camminavano su un tapis roulant in una stanza vuota hanno proposto un maggior numero di soluzioni creative (ad esempio sull'uso diverso di uno stesso oggetto) rispetto a quelli seduti. Per verificare se l'aumento della creatività fosse legato all'atto stesso del camminare o al fatto di trovarsi all'aperto, l'esperimento successivo è stato quello di confrontare le risposte degli studenti seduti in una stanza vuota e che camminavano su un tapis roulant con quelle degli studenti che camminavano all'aperto, nonché degli studenti che si muovevano all'esterno su una sedia a rotelle. L'analisi delle risposte ha confermato che sia coloro che camminavano sul tapis roulant sia coloro che uscivano all'aperto erano più creativi di coloro che stavano seduti e si muovevano sulla sedia a rotelle.

2. I PARTNER DEL PROGETTO CREATIVE 60+

❖ Fundacja Karuzela Aktywności



Fundacja Karuzela Aktywności, dal 2015 organizza attività culturali e creative per gli anziani di Lublino e dintorni. ...Abbiamo iniziato nel quartiere Czechów di Lublino con un gruppo di 10 persone, ora conduciamo attività per circa 80 anziani di Lublino, 30 di Belzyce e circa 15 di Borzechow. Insieme andiamo al cinema, a teatro, alla sala filarmonica, partecipiamo ad altri eventi culturali, oltre a fare ginnastica, musica, esercizi in piscina e gite. Tra i partecipanti ci sono anche persone affette dal morbo di Alzheimer per le quali organizziamo attività terapeutiche...(La presidente di Karuzela)

L'obiettivo statutario della Fundacja Karuzela Aktywności è quello di educare bambini, adolescenti e adulti, di stimolare e sostenere lo sviluppo mentale, fisico, sociale e spirituale dell'essere umano durante tutto il ciclo di vita e l'attivazione sociale. I valori fondamentali di Karuzela sono attività, inclusione e sostegno.

Attività

L'attività è intesa come il diritto e l'opportunità di intraprendere azioni che migliorino la vita di una persona anziana. L'attività è un catalogo aperto di azioni, dalla semplice partecipazione alle attività all'organizzazione in proprio e all'invito di altri a partecipare. L'opposto dell'attività è la passività, ovvero il rifiuto di partecipare a qualsiasi attività.

Inclusione

L'inclusione è la partecipazione all'offerta didattica, il diritto e l'opportunità di esprimere il proprio punto di vista e la propria opinione su una particolare attività proposta.

L'inclusione è data anche dal fatto che i partecipanti alle attività sono co-organizzatori, quindi soggetto e non oggetto delle attività della Fondazione.

L'approccio della Fondazione si fonda sul "sostegno" come atteggiamento volto ad aiutare i partecipanti su base quotidiana. Lo staff di Karuzela realizza questo valore interessandosi alla situazione generale dei partecipanti alle attività e intervenendo se necessario, ad esempio contattando regolarmente le persone soggette a depressione. Cerchiamo di essere una "levatrice" per le idee dei partecipanti stessi - creare uno spazio per i partecipanti alle attività per realizzare le proprie idee.

Volendo ampliare le nostre attività e acquisire anche un'esperienza internazionale nel lavoro con anziani di altri Paesi, nel 2022 abbiamo deciso di provare a partecipare al programma Erasmus +.(La presidente)

❖ **LUETEC Libera Università Europea Terza Età Campania**



LUETEC - Libera Università Europea Terza Età Campania è un'Università della Terza Età offre corsi, laboratori e workshop a giovani, adulti e anziani della città di Napoli. La LUETEC nasce nel 2000 da un'idea di Maria Giovanna Romaniello che ne è co-fondatrice. Nello stesso anno, la LUETEC diventa membro di FEDERUNI - la Federazione Italiana delle Università della Terza Età.

Nel 2001 la LUETEC inizia il suo viaggio in Europa partecipando al Programma Socrates abbinato a diverse attività educative locali. Da quell'anno abbiamo organizzato anche seminari ed eventi internazionali oltre corsi settimanali tra cui corsi di archeologia, storia dell'arte, storia del teatro, francese, inglese, spagnolo, laboratorio di lingua napoletana, e numerosi laboratori creativi tra cui laboratori pittura, giardinaggio, arte presepiale, fotografia e teatro.

Dal 2016 la LUETEC organizza lezioni -concerto per l'ascolto della musica classica, dell'Opera Lirica e della musica napoletana classica utilizzando una metodologia di "apprendimento non formale".

Nel corso degli anni, la LUETEC ha gestito con successo 100 + progetti afferenti a diversi Programmi comunitari Erasmus+, Europa Creativa, Horizon 2020 in vari settori, diventando un centro di consulenza per la candidatura e la gestione di progetti europei.

3. METODOLOGIA DI LAVORO: presupposti

Perché proprio le passeggiate creative?

La premessa principale della Passeggiata creativa è quella di stimolare il pensiero creativo attraverso la camminata e il movimento all'aria aperta in generale. Questa premessa ci ha interessato molto e ci ha ispirato a creare diversi scenari necessari per la realizzazione di tali attività (gli scenari sono allegati a questo ebook).

Tuttavia, la cosa più importante è arrivata dopo, cioè la sperimentazione del metodo nella pratica. Ogni novità è generalmente un po' più difficile da accettare per gli anziani quando si tratta dei primi momenti, ma la camminata, grazie alla sua forma "casuale" (camminata libera, nessuna struttura rigida, nessuna necessità di sedersi a un tavolo, per esempio), ha fatto sì che i partecipanti, anche persone completamente nuove e che non si conoscevano tra loro, si aprissero in un attimo - non solo eseguendo le attività programmate dello scenario, ma anche parlando tra loro e stabilendo nuove relazioni.

La progettazione degli scenari che abbiamo ipotizzato ha tenuto conto di parametri quali le regole generali delle attività, gli obiettivi e la descrizione passo-passo delle attività - in modo che gli scenari fossero universali e che ogni educatore che li utilizzasse potesse modificarli liberamente, pur mantenendo l'obiettivo originale cioè di aumentare il livello di creatività attraverso la camminata. Nel creare i temi delle passeggiate, è stato molto importante che gli argomenti corrispondessero alle preferenze degli anziani che a conosceamo già, cioè, ad esempio, il desiderio di entrare in nuovi ruoli, creare collage, eseguire lavori manuali, trovare soluzioni ecologiche, ecc. Un altro fattore che ha influenzato in modo significativo la scelta degli argomenti è stata l'universalità e la facile modificabilità, in modo che qualsiasi educatore potrà applicare efficacemente lo scenario indipendentemente dal contesto nazionale e dal gruppo target di riferimento dal gruppo.

Poiché il metodo delle Passeggiate creative è direttamente collegato alla creatività, abbiamo deciso che ogni scenario avrebbe avuto anche una forma grafica attraente.

Quando abbiamo creato gli scenari per le Passeggiate creative, abbiamo voluto inserire in essi la narrazione applicando il metodo dello storytelling per la trasmissione dei contenuti. La narrazione coinvolge il pubblico più della semplice esposizione di fatti aridi. La natura umana è caratterizzata dal fatto che di riflesso costruiamo un contesto e una storia intorno alle cose che ci accadono. Nel caso delle nostre passeggiate creative, volevamo che il metodo dello storytelling ispirasse ulteriormente i partecipanti a entrare nella storia e per conoscere meglio se stessi e stimolare la propria immaginazione. Per costruire la storia, siamo partiti da aforismi, frasi celebri e citazioni poetiche accuratamente selezionate da vari libri, a seconda del tema dello specifico scenario.

Per raggiungere un maggior numero di persone e diffondere il metodo del Creative Walking, abbiamo invitato tutti i cittadini anziani di Lublino, creando differenti gruppi in modo che anche le persone che non hanno mai beneficiato delle attività della fondazione avessero la possibilità di partecipare alle passeggiate.

Dopo aver parlato con i nuovi partecipanti e aver determinato le loro esigenze e i loro limiti, è emerso che ciò di cui hanno bisogno è soprattutto il contatto con altre persone e una maggiore concentrazione. Hanno menzionato il desiderio di fare esercizio fisico moderato e di visitare la città, oltre ad altre esigenze. Dopo aver condotto una Passeggiata creativa con questo gruppo di destinatari, l'aspetto più notevole è stato il fatto che erano estremamente impegnati, oltre a stabilire molto rapidamente un rapporto e un'elevata capacità di comunicazione già dopo i primi minuti di passeggiata. Prima dell'inizio delle attività è stato necessario determinare eventuali limitazioni fisiche. In questo particolare gruppo, i partecipanti hanno svolto compiti che richiedevano di camminare, piegarsi o accovacciarsi a un livello abbastanza alto, quindi lo scenario scelto è stato quello di comporre dei mandala con i doni della natura trovati nel parco, come foglie, bastoni, pietre, castagne, ecc. Ognuno, dopo aver sistemato il proprio mandala, ha potuto fare una dichiarazione su di esso e anche su ciò che gli strati e gli elementi successivi simboleggiano per lui. La meticolosità e l'accuratezza del lavoro hanno superato le nostre aspettative, in quanto i mandala erano disposti in modo perfetto e inoltre splendidamente decorati, e ogni partecipante ha parlato con entusiasmo di quale tratto caratteriale simboleggiassero gli elementi specifici. Durante la valutazione effettuata al termine della camminata, abbiamo potuto constatare che l'umore generale degli anziani è migliorato dopo la camminata, si sono calmati e hanno anche avuto voglia di fare di più invece di tornare a casa: alcuni hanno fatto un'ulteriore escursione nel parco, altri hanno programmato di andare in un bar. Dopo la passeggiata, gli anziani hanno menzionato più spesso la soddisfazione di incontrare altre persone, parlare e interagire. Tutti hanno espresso all'unanimità il desiderio di partecipare alle future attività della Fundacja Karuzela Aktywności.

Lo stesso è avvenuto a Napoli dove abbiamo invitato i cittadini a partecipare ad una camminata creativa in un campo di lavanda dove c'è stata anche la possibilità di alternare la passeggiata ad esercizi di yoga sul prato.

Questa esperienza ha generato una sensazione di benessere per i partecipanti che hanno beneficiato del duplice effetto rilassante del respirare il profumo di lavanda della pratica yoga. La respirazione e la frequenza cardiaca dei partecipanti è migliorata decisamente. Alla fine del percorso i nostri anziani si sono intrattenuti a commentare l'esperienza e hanno sorseggiato una bibita fresca insieme socializzando e ripromettendosi di ripetere l'esperienza quanto prima.

Suggerimenti per gli educatori

Quando si lavora con gli anziani, nella fase di pianificazione delle Passeggiate creative, è sempre necessario tenere in considerazione innanzitutto

- eventuali limitazioni legate alla mobilità, alle malattie croniche e barriere architettoniche come scale, terreno, suolo, ecc.
- pianificare uno spazio per il riposo durante la passeggiata - assicurarsi che il percorso includa un luogo con panchine ed ombra
- la distanza e la durata della camminata devono essere adattate al gruppo; se l'educatore non conosce il gruppo, quest'ultimo deve osservare da vicino i partecipanti e decidere di volta in volta se interrompere/continuare la camminata ed eventuali pause aggiuntive.

Gli scenari inclusi in appendice a questo e-book sono progettati per essere realizzati anche virtualmente ovunque, indipendentemente dalla posizione geografica. Gli educatori di paesi diversi sono liberi di modificarli in modo da preservare il nucleo del tema della passeggiata e il suo valore contenutistico.

È importante conoscere lo scenario in dettaglio prima di procedere: in questo modo l'educatore sarà preparato a eventuali cambiamenti spontanei dovuti a circostanze specifiche.

Un elemento molto importante degli scenari sono gli obiettivi e le regole.

Gli obiettivi sono qualcosa che presumiamo di raggiungere utilizzando un particolare metodo. In altre parole, gli obiettivi ci indicano, già nella fase di creazione dello scenario, per quale scopo specifico vogliamo svolgere le attività ipotizzate. Questo è importante perché gli obiettivi dovrebbero essere presentati ai partecipanti prima dell'inizio della passeggiata, in modo che siano consapevoli del motivo per cui stanno seguendo i diversi step previsti dal copione e abbiano fiducia che le attività siano state pensate e pianificate dall'educatore. Inoltre, in fase di valutazione, è possibile verificare se gli obiettivi prefissati sono stati raggiunti. Negli scenari allegati, si può notare che molti degli obiettivi generali si sovrappongono - dopo tutto, ogni scenario riguarda una passeggiata creativa e tutti i benefici che ne derivano - tuttavia, a seconda degli obiettivi specifici possono differire. Ciò è dovuto al fatto che alcuni scenari si concentrano, ad esempio, su una maggiore cooperazione e integrazione tra i partecipanti, mentre altri si concentrano su attività individuali. Tuttavia, la versatilità dei materiali consente una libera riorganizzazione, ad esempio, invece di un'unica installazione artistica comune, i partecipanti possono realizzarne altre più piccole, individualmente o in gruppo, ecc.

A nostro avviso, vale davvero la pena stabilire regole di sicurezza per la passeggiata, soprattutto perché le attività sono legate al movimento fisico. Le regole, come gli obiettivi, dovrebbero essere lette ai partecipanti prima dell'inizio della passeggiata. Tra le nostre regole ci sono: la raccomandazione di adeguare l'abbigliamento e le informazioni per i ritardatari. Tuttavia, riteniamo che i punti più importanti siano quelli relativi alla

segnalazione all'educatore di malessere, al desiderio di riposare e a quella di finire il percorso anticipatamente. È molto importante che i partecipanti ricordino che tutte le attività devono essere svolte secondo i propri ritmi, ascoltando il proprio corpo, e che informino gli altri in caso di ritiro anticipato dalla passeggiata per non destare preoccupazione al gruppo.

Consigliamo all'educatore/animatore di osservare il gruppo durante la passeggiata e alla fine del percorso di chiedere ai partecipanti le loro impressioni, e quanto provato a livello fisico e psicologico durante il percorso. Si può organizzare una semplice conversazione di gruppo oppure sviluppare uno strumento di valutazione ad hoc (ad esempio un questionario breve) per verificare il livello di raggiungimento degli obiettivi prefissati e soprattutto, ove possibile, il potenziamento della capacità creativa. I partners hanno usato durante lo svolgimento degli scenari riportati in questo e-book lo strumento delle interviste ai partecipanti, date le dimensioni ridotte del gruppo (10 persone) dei partecipanti il che ha permesso a tutti di esprimere liberamente le proprie opinioni e osservazioni.

4. GRUPPO TARGET

Lavoriamo quotidianamente con gli anziani, quindi non abbiamo avuto molti dubbi su quale gruppo target dovesse partecipare alle Passeggiate creative. Gli anziani che partecipano regolarmente ai nostri corsi di artigianato, ginnastica e musicoterapia sono persone aperte, desiderose di cogliere nuove opportunità e curiose del mondo. Allo stesso tempo, la loro mobilità è a livelli diversi, e senza dubbio ognuno di loro ha bisogno di un movimento dolce aggiuntivo per mantenere una buona salute e mobilità. Il metodo Passeggiate creative ci è sembrato perfettamente adatto agli anziani con cui lavoriamo quotidianamente.

Il partner polacco ha preso in considerazione come target gli anziani di Borzechow, con i quali aveva lavorato nel 2019 conducendo, tra le altre attività, musicoterapia, incontri con specialisti, decapaggio, escursioni. L'offerta per gli anziani nelle città più piccole è piuttosto scarsa rispetto a Lublino. Crediamo che la diffusione di nuovi metodi di lavoro con gli anziani sia molto necessaria a Borzechów per ampliare gli orizzonti, soddisfare esigenze come il bisogno di movimento, di nuove esperienze e di stabilire relazioni. Riteniamo che l'ispirazione che porta a un aumento del livello di creatività sia particolarmente necessaria in questo gruppo a causa dell'ambiente piuttosto ristretto e della ripetitività delle attività quotidiane.

Il partner italiano ha preso in considerazione come gruppo target anche gli studenti, tutte donne dell'Università della terza età di Basilicata LUETEB situata in un piccolo comune in cui i partecipanti hanno avuto modo sperimentare una nuova forma di ginnastica dolce all'aria aperto permettendo di vivere in maniera diversa le passeggiate di gruppo.

5. RISORSE

-www.fundacjakaruzela.org.pl

-www.grananerwach.pl/spacerowanie-sprzyja-kreatywnosci/

- <http://www.dobrylekarz.info/artukul/spacer-zwieksza-kreatywnosc.html>

- <https://interviewme.pl/blog/storytelling>

-<https://www.luetec.org/en/about-us/>

6. ELENCO DEGLI SCENARI

1. Creiamo un'immagine con le piante

KARUZELA

Data:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: parco (marciapiedi, prati, ecc.)

Distanza: 1,5 km

Tempo: 90 minuti

Livello di difficoltà: facile/medio (accovacciarsi, piegarsi)

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta. Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione in altro modo, farlo al proprio ritmo e con cautela.
- Segnalare all'insegnante l'incapacità di eseguire un esercizio.
- Segnalare il proprio malessere
- Avere un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e calzature comode.
- Le persone con alti sbalzi glicemici dovrebbero fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua da sé prima della partenza.

Avvisare che si attenderanno i ritardatari per massimo 10 minuti.

Il ritiro anticipata dalla passeggiata deve essere comunicata all'accompagnatore.

Argomento: Creiamo un'immagine delle piante

OBIETTIVI GENERICI:

- Sviluppare la concentrazione e lo spostamento dell'attenzione
- Rafforzare i muscoli e ossigenare il corpo
- Stimolare la creatività attraverso l'esercizio all'aria aperta.
- Modellare il comportamento pro-sociale e la cooperazione

OBIETTIVI SPECIFICI PER SINGOLO PARTECIPANTE:

- Sentire un miglioramento dell'umore grazie all'attività fisica
- Collabora efficacemente con gli altri partecipanti

Metodi: apprendimento attivo e cooperativo, storytelling

Forme: di gruppo e collettive

Materiali: contenitori per piante

FRASE/I ISPIRATRICE:

"I sogni sono un complemento necessario alla realtà, aiutano non solo a sopportarla, ma anche a migliorarla. Senza sogni non c'è progresso. Sognare significa porsi degli obiettivi. È superare l'immobilismo, rifiutare lo status quo. "AngeleLieby, Sono stato salvato da una lacrima

"A chi sospira solo per i fiori, è vano mostrare la piena primavera che attende in boccioli chiusi sulle colline coperte di neve". KakuzoOkakura, Il libro del tè

"Un puzzle è finito solo quando l'ultimo pezzo va al suo posto. E allora cominci a chiederti come mai non l'hai visto prima. "Cinda Williams Chima, L'erede degli stregoni

Come collegare due mondi, quello dei sogni e quello della realtà?

COME PROCEDERE:

- Accogliere i partecipanti e conoscere l'argomento e gli obiettivi della camminata, così come il router e i compiti dei partecipanti.
- Lettura dell'introduzione e delle citazioni selezionate, che sono una forma di ispirazione e aiutano a costruire una storia ("ispirazione").
- Presentazione di foto di opere campione
- Inizio della passeggiata e ricerca da parte dei partecipanti di piante che suscitino il loro interesse, che verranno poi utilizzate per creare un'immagine. Presentazione di un esempio di immagine e spiegazione dei principi della sua creazione.
- Pausa per acqua e spuntino sulle panchine.
- Presentazione delle piante, discussione
- Documentazione fotografica
- Ringraziamento per la partecipazione e riassunto delle lezioni - feedback dei partecipanti: con cosa esco?



2. Fotografare passeggiando e osservando il paesaggio marino LUETEC

Data:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: all'aperto vicino al mare

Distanza: 1,5 km

Tempo: 60 min

Livello di difficoltà: facile

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della passeggiata alla persona più lenta.
- Quando si scattano foto, non piegarsi o allungarsi troppo e prestare attenzione ai propri passi
- Segnalare qualsiasi problema all'accompagnatore
- Segnalare un eventuale malessere

Durante la passeggiata ci saranno delle soste per fotografare. Si prega di rispettare i tempi indicati dall'accompagnatore.

- Avere un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e calzature comode.

Le persone con elevati sbalzi glicemici dovrebbero fare uno spuntino.

Procurarsi dell'acqua da soli

Aspettiamo i ritardatari fino a 10 minuti.

L'uscita anticipata dalla camminata deve essere segnalata al responsabile.

Argomento: Fotografare il paesaggio mentre si cammina

OBIETTIVI GENERICI:

- Migliorare la pressione sanguigna
- Liberare la mente
- Stimolare la creatività fotografando il paesaggio da una diversa prospettiva
- Respirare iodio vicino al mare
- Aumentare l'autostima creando immagini artistiche originali

- Imparare a rispettare il mare e l'ambiente

Obiettivi specifici per singolo partecipante:

- Miglioramento della creatività del pensiero dell'umore grazie all'attività fisica e creativa
- Collaborazione efficacemente con gli altri partecipanti
- Aumento della capacità creatività grazie all'ossigenazione del cervello.
- Rafforzare i muscoli e la motricità

Metodi: narrazione digitale, apprendimento cooperativo, imparare facendo, lavoro di gruppo

Materiali: Sacchetti per raccogliere gli oggetti (10 sacchetti)

FRASE/I ISPIRATRICE:

Nel paesaggio troverete quello che c'è, quello che vedete, più qualcos'altro che appartiene solo alla vostra immaginazione. (Fabrizio Caramagna)

COME PROCEDERE:

1. Accogliere i partecipanti e familiarizzare con loro, presentare l'argomento e gli obiettivi della passeggiata, nonché con l'itinerario che percorreremo e i compiti dei partecipanti.
2. Lettura dell'introduzione e delle citazioni selezionate, che sono una forma di ispirazione e aiutano a costruire la storia della passeggiata ("ispirazione").
3. Inizio della passeggiata e ricerca di set fotografici da parte dei partecipanti.
4. Pausa per l'acqua e lo spuntino, presentazione degli oggetti e dei set fotografico trovati fino a quel momento.
5. Proseguimento de della passeggiata
6. Dopo aver scattato il numero adeguato di foto (circa 1 ora) ci si ferma e
7. Documentazione fotografica e feedback



3. Cerchiamo soluzioni ecologiche *KARUZELA*

Data:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: parco (marciapiedi, prati, ecc.)

Distanza: 1,5 km

Tempo: 90 minuti

Livello di difficoltà: facile

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta.
- Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione in altro modo, farlo al proprio ritmo e con cautela.
- Segnalare all'insegnante l'incapacità di eseguire un compito assegnato.
- Segnalare il proprio malessere
- Avere cura di un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e di calzature comode.
- Le persone con alti sbalzi glicemici dovrebbero fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio

Argomento: Cerchiamo soluzioni ecologiche

OBIETTIVI GENERICI:

- Sviluppare la concentrazione e lo spostamento dell'attenzione
- Rafforzare i muscoli e ossigenare il corpo.
- Stimolare la creatività attraverso l'esercizio all'aria aperta.
- Modellare il comportamento pro-sociale e la cooperazione
- Aumentare la sensazione di avere un'influenza sull'ambiente circostante.

OBIETTIVO SPECIFICO PER PARTECIPANTE:

- Aumentare la creatività osservando la natura.
- Sentire un miglioramento dell'umore grazie all'attività fisica
- Collaborare efficacemente con gli altri partecipanti
- Percepire una sensazione di benessere che potenzia la creatività grazie ad una migliore ossigenazione del cervello.
- Rafforzare i muscoli e la motricità
- Consapevolezza dell'importanza di comportamenti ecologici

Metodi: narrazione digitale, apprendimento cooperativo, imparare facendo, lavoro di gruppo

Materiali: Quaderni Penne

FRASE/I ISPIRATRICE:

"Si può avere un approccio ecologico all'amicizia? È troppo prezioso sbarazzarsi dei fagotti che non servono più. "Rosamund Lupton"

"Cosa non fanno le persone che cadono in questi fiumi un tempo bellissimi [...]. Ma perché lo fanno e perché non lo hanno fatto in passato, è un mistero che non è stato risolto da un sociologo, è un caso psicoanalitico, non di individui, ma di interi gruppi". Bohumil Hrabal, Hidegkuti Dribbling, conversazioni con Hrabal

Pensate di essere un gruppo che vuole costruire una città-stato completamente nuova in cui verranno applicate solo soluzioni ecologiche. Ad ogni passo troverete, ad esempio, dispositivi che consentono un efficace riciclaggio o che aiutano a risparmiare acqua, ecc. Immaginate che le vostre possibilità logistiche, organizzative e materiali siano illimitate. All'inizio, però, per trarre ispirazione, prima di creare il progetto della vostra città-stato, date un'occhiata al quartiere più vicino e pensate a quali soluzioni sono sbagliate, imperfette, quali potrebbero essere migliori, quali migliorare e quali escludere del tutto.

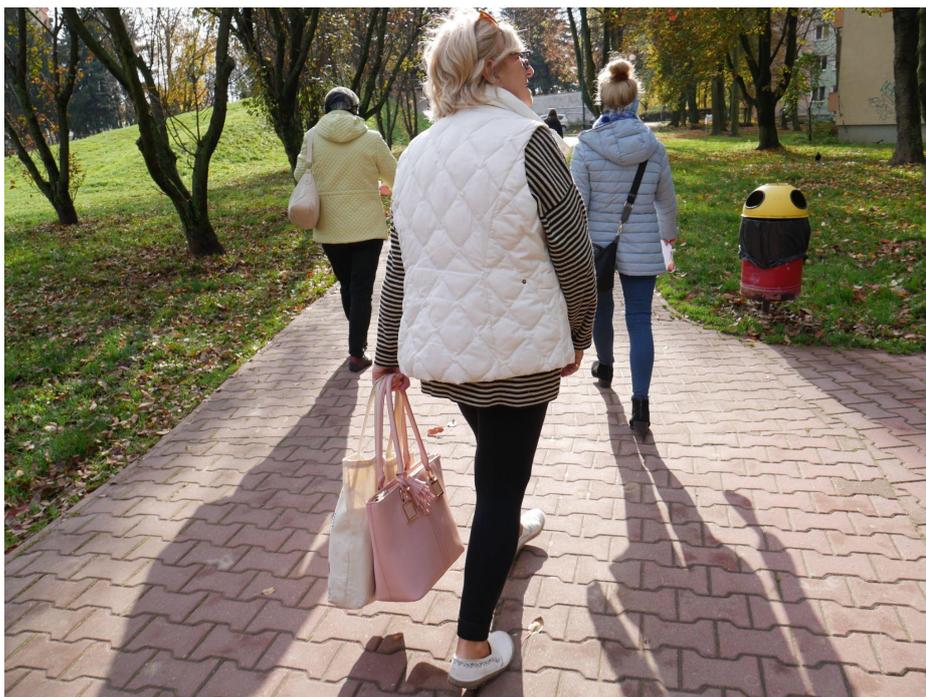
1. Accogliere i partecipanti per far conoscere l'argomento e gli obiettivi della passeggiata, nonché l'itinerario da percorrere e i compiti dei partecipanti.
2. Lettura dell'introduzione e delle citazioni selezionate, che sono una forma di ispirazione e aiutano a costruire una storia (ispirazione).
3. Inizio della passeggiata e ricerca, da parte dei partecipanti, dei luoghi in cui, secondo loro, si evincono comportamenti ecologici e di luoghi che necessitano di cambiamenti, di nuovi approcci e progettazione di soluzioni ecologiche.
4. Pausa per spuntino sulle panchine.

5. Discussione sulle idee raccolte.

6. Sviluppo di una mappa/piano comune della tenuta con le migliori soluzioni pro-ecologiche.

7. Documentazione fotografica.

8. Ringraziamenti per la partecipazione e sintesi delle lezioni - feedback dei partecipanti.



4. Passeggiata creativa nei campi di

lavanda *LUETEC*

Date:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: all'aria aperta vicino al mare

Distanza: 1,5 km

Tempo: 90 minuti

Livello di difficoltà: facile/medio (accovacciarsi, piegarsi)

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta.

Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione in altro modo, lo si fa al proprio ritmo e con cautela.

Segnalare all'insegnante l'incapacità di eseguire un compito.

- Segnalare il proprio malessere
- Avere cura di un abbigliamento adeguato al movimento
- Verificare se le persone con forti oscillazioni glicemiche devono fare uno spuntino.
- Approvvigionarsi d'acqua autonomamente

Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti.

L'uscita anticipata dalla passeggiata di gruppo deve essere comunicata all'accompagnatore.

Argomento: passeggiata nei campi di lavanda

OBIETTIVI GENERICI:

Una passeggiata di meditazione tra i fiori di lavanda.

Promuovere un atteggiamento favorevole al camminare.

Aprire i nostri sensi e le nostre percezioni del momento.

Sviluppare la consapevolezza di sé e del proprio corpo.

Aiutare i partecipanti a rilassarsi per uscire rigenerati dall'esperienza.

OBIETTIVI SPECIFICI SUI PARTECIPANTI:

- Conoscere i benefici della lavanda sulla salute delle persone anziane.
- Percepire un miglioramento del benessere grazie all'attività fisica
- Collaborare attivamente con gli altri partecipanti
- Sentirsi liberi di creare grazie all'ossigenazione del cervello
- Rafforzare il tono muscolare

Metodo: Apprendimento multisensoriale, lavoro a squadra

Materiali: un asciugamano e una coperta

FRASE/I ISPIRATRICE:

Concedetevi una passeggiata tra la lavanda almeno una volta all'anno, e lavorate sempre su voi stessi, sulla vostra mente e sulla vostra consapevolezza... non smettete mai di evolvervi e di cercare il vostro essere più autentico. Una passeggiata nei campi di lavanda aiuta a stare bene!

COME PROCEDERE:

1. Accogliere i partecipanti e familiarizzare con l'argomento e gli obiettivi della passeggiata, nonché con l'itinerario che percorreremo e i compiti dei partecipanti.
2. Presentazione dell'itinerario
3. Presentazione dei benefici della lavanda
4. Esercizi di rilassamento durante la passeggiata
5. Pausa nella natura: yoga dolce
6. Proseguimento del resto della passeggiata
7. Sorseggiare una tisana alla fine della camminata
8. Feedback di gruppo seduti in cerchio



5. Camminare ad occhi chiusi *KARUZELA*

Date:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: parco (marciapiedi, prati, ecc.)

Distanza: 1,5 km

Tempo: 90 minuti

Livello di difficoltà: facile/medio

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta. Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione in altro modo, farlo al proprio ritmo e con cautela.
- Segnalare all'insegnante di non riuscire ad eseguire un compito assegnato.
- Segnalare il proprio eventuale malessere
- Avere un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e calzature comode.
- Assicurarsi che le persone a rischio di sbalzi glicemici facciano uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua da sé.

Avisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti.

L'uscita anticipata dalla passeggiata di gruppo deve essere comunicata all'accompagnatore.

Argomento: Camminare a occhi chiusi

OBIETTIVI GENERICI:

- Sviluppare la concentrazione
- Sviluppare la creatività, il pensiero creativo
- Ricerca di associazioni non ovvie
- Rafforzare i muscoli e ossigenare il corpo
- Stimolare la creatività attraverso l'esercizio fisico all'aria aperta.
- Formare un comportamento pro-sociale, la cooperazione e la fiducia reciproca

OBIETTIVI SPECIFICI PER I PARTECIPANTI:

- Stimolare la concentrazione degli anziani
- Sente un miglioramento dell'umore grazie all'attività fisica
- Collabora efficacemente con gli altri partecipanti
- Sente un aumento della creatività grazie all'ossigenazione del cervello.
- Si integra con il gruppo e aumenta il livello di fiducia.

Metodi: cooperative learning, problem solving, storytelling, lavoro di gruppo

FRASE/I ISPIRATRICE:

"Eravamo di nuovo diversi. E si suppone che sia così. C'è qualcosa di attraente nell'essere un estraneo, in cui si può sentire un sapore che sembra dolce [...] Un uomo che è un estraneo acquisisce un nuovo punto di vista, diventa, che lo voglia o no, una specie di saggio. Chi mi ha detto che tutto ciò che porti con te è così buono e grande? Solo un estraneo capisce davvero cos'è il mondo. " Olga Tokarczuk, Libri di Giacobbe

"Va tutto bene? Daniel le sussurrò all'orecchio.

"Sì." Lei sentì il soffio delle sue ali. - Mi hai preso.

- Ti prenderò sempre quando cadrai. "Lauren Kate, Il tormento.

"Ho imparato a non fidarmi del mio cuore. Ma quando ti guardo e vedo il modo in cui mi guardi, so che ho ragione di amarti. Ho ricominciato a fidarmi di me stessa. "Bridget Asher, Amore in prestito.

"Niente al mondo è così difficile da guadagnare e così facile da perdere come la fiducia". Haruki Murakami, La scomparsa dell'elefante.

"-È meglio fidarsi ed essere traditi che non fidarsi di nessuno o di niente". Melissa de la Cruz, L'angelo randagio.

"Perché, per tenere la mano di qualcuno, devi prima aprire la tua". Ewa Bagłaj, Prymuska

"Ha un aspetto diverso da tutte le persone che conosco: non fa la faccia felice quando sa che qualcuno la sta guardando. Non indossa una maschera per me, il che in un certo senso mi fa fidare di lei". Matthew Quick, La guida al pensiero positivo.

Che cos'è per voi la fiducia? Vi considerate degni di fiducia? Vi fidate degli altri? Oggi potete pensarci. Sentite cosa significa mettersi nelle mani di qualcun altro, lasciarsi guidare e confidare che non vi deluderà. E lui sarà in grado di fidarsi di voi?

COME PROCEDERE:

1. Accogliere i partecipanti presentare l'argomento e gli obiettivi della camminata, nonché l'itinerario da percorrere e i compiti dei partecipanti.
2. Lettura dell'introduzione e delle citazioni selezionate, che sono una forma di ispirazione e aiutano a costruire una storia (ispirazione).
3. I partecipanti formano delle coppie. Su una superficie piana e priva di barriere architettoniche, una persona chiude gli occhi e l'altra li conduce per mano, mentre da istruzioni verbali, ad esempio a destra, dritto, attenzione ai piedi, ecc. Poi si cambiano le coppie.
4. Pausa per spuntino sulle panchine
5. Discussione e condivisione delle impressioni
6. Documentazione fotografica
7. Riepilogo dell'esperimento e feedback dei partecipanti: cosa ho imparato?



6. Trekking urbano creativo *LUETEC*

Data:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: centro storico

Distanza: 2,00 km

Tempo: 120 min

Livello di difficoltà: facile/medio

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta
- Attenzione alle auto
- Seguire il gruppo
- Segnalare il proprio malessere
- Fare attenzione all'abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e alle calzature comode.

Le persone con alti sbalzi glicemici dovrebbero fare uno spuntino.

Procurarsi dell'acqua per conto proprio

Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti.

Il ritiro anticipato dalla camminata deve essere comunicato all'accompagnatore.

Argomento: Scoprire la città

Obiettivi generici:

- Sviluppare la concentrazione e spostare l'attenzione
- Bruciare calorie
- Stimolare lo scambio di idee sullo sviluppo urbano
- Dare forma a comportamenti pro-sociali e alla cooperazione

Obiettivo specifico per i partecipanti:

- Testare i benefici del trekking urbano
- Conoscere i luoghi più autentici e pittoreschi della città
- Camminare e fare tour in modo sostenibile

- Collaborare efficacemente con gli altri partecipanti
- Percepire un beneficio dalla relazione con gli altri partecipanti
- Rafforzare i muscoli e la motricità

Metodi: Apprendimento cooperativo, narrazione urbana, apprendimento di gruppo.

Materiali:

Sacchetti per raccogliere gli oggetti (10 sacchetti)

FRASE/I ISPIRATRICE:

Camminando si apprende la vita, camminando si conoscono le persone, camminando si sanano le ferite del giorno prima. Cammina, guardando una stella ascoltando una voce, seguendo le orme di altri passi.... (Ruben Blades)

COME PROCEDERE:

1. Accoglienza dei partecipanti e itinerari da percorrere
2. Lettura dell'introduzione sulla storia della città vecchia
3. Presentazione dei monumenti, delle fontane e delle botteghe artigiane da scoprire.
4. Pausa alla caffetteria simbolo della storia della città
5. Proseguimento del resto della passeggiata
6. Registrazione della visita con brevi video
7. Documentazione fotografica
8. Raccolta delle impressioni dei partecipanti come diario di viaggio



7. Ricerca di oggetti-strumenti

KARUZELA

Data:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: all'aria aperta vicino al lago

Distanza: 1,5 km

Tempo: 90 min

Livello di difficoltà: facile/medio (accovacciarsi, piegarsi)

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta.

Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione in altro modo, farlo al proprio ritmo e con cautela.

- Segnalare all'insegnante l'incapacità di eseguire un compito.
- Segnalare il proprio malessere
- Avere cura di un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e di calzature comode.
- Le persone con alti sbalzi glicemici dovrebbero fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio
- Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti.

Argomento: Ricerca di oggetti-strumenti

OBIETTIVI GENERICI:

- Sviluppare la concentrazione e lo spostamento dell'attenzione
- Rafforzare i muscoli e ossigenare il corpo
- Stimolare la creatività attraverso il movimento all'aria aperta
- Favorire comportamenti socializzanti e cooperativi
- Aumentare l'autostima creando insieme strumenti musicali

OBIETTIVI SPECIFICI PER I PARTECIPANTI:

- motivare gli ultrasessantenni a creare le storie.
- Sentire un miglioramento dell'umore grazie all'attività fisica
- Riuscire a concentrarsi a sufficienza per trovare gli oggetti per creare strumenti musicali nel paesaggio
- Collaborare efficacemente con gli altri partecipanti
- Percepire una sensazione di benessere che potenzia la creatività grazie all'ossigenazione del cervello
- Rafforzare i muscoli e la motricità

Metodi: problem solving, attivazione, learning by doing, storytelling, lavoro di gruppo.

Materiali: Sacchetti per raccogliere gli oggetti (10 sacchetti). Strumenti musicali rudimentali

FRASE/I ISPIRATRICE

"Non pensare a ciò che stai cercando. Pensa a ciò che troverai. Perché c'è? Dovrebbe essere qui? Che significa? È come leggere. Se pensate alla "l" guardando la "k", non capirete una parola." JoNesbø, La terza chiave

La musica calma il selvaggio, sottolinea i momenti importanti della vita. Gli strumenti sono necessari per creare musica.

Ma cosa succede se non ci sono più e abbiamo bisogno di musica?

COME PROCEDERE:

1. Accogliere i partecipanti, familiarizzare con l'argomento indicando gli obiettivi della camminata, nonché l'itinerario da percorrere e i compiti dei singoli partecipanti.
2. Lettura dell'introduzione e delle citazioni selezionate, che sono una forma di ispirazione e aiutano a costruire la storia ("ispirazione").
3. Presentazione di vari strumenti musicali semplici ed esemplificativi, che servono a stimolare l'immaginazione e a portare i partecipanti alla ricerca.
4. Inizio della passeggiata e ricerca da parte dei partecipanti di materiali diversi con cui creare strumenti musicali o loro elementi.
5. Pausa per l'acqua e uno spuntino sulle panchine, presentazione degli oggetti trovati fino a quel momento
6. Proseguimento della passeggiata

7. Dopo aver raccolto un numero adeguato di oggetti (circa 1 ora), presentazione di tutti gli oggetti e avvio della cooperazione e della creazione di strumenti.
8. Documentazione fotografica
9. Riepilogo e commento dell'esperienza - feedback dei partecipanti.



8.Scoprire i graffiti della città *LUETEC*

Date:

Data:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: centro città

Distanza: 2,00 km

Tempo: 120 min

Livello di difficoltà: facile/medio

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta
- Attenzione alle auto
- Seguire il gruppo e le istruzioni impartite dal responsabile
- Segnalare un malessere
- Fare attenzione all'abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e indossare calzature comode.
- Le persone con alti sbalzi glicemici dovrebbero fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio

Argomento: Scoprire i graffiti della città e il loro significato

OBIETTIVI GENERICI:

- Sensibilizzare alle questioni sociali che si celano dietro il significato dei graffiti.
- Imparare a conoscere i moderni mezzi di espressione libera
- Stimolare lo scambio di idee sullo sviluppo urbano e su temi sociali
- Dare vita a comportamenti socializzanti e cooperativi

OBIETTIVI SPECIFICI PER PARTECIPANTE:

- Conoscere l'espressione artistica contemporanea.
- Imparare a conoscere i luoghi più autentici e pittoreschi della città
- Passeggiare rispettando l'ambiente
- Collaborare efficacemente con gli altri partecipanti

- Migliorare la relazione con l'altro
- Rafforzare i muscoli e la motricità
- Conoscere meglio la città sotto il profilo artistico

Metodi: apprendimento cooperativo, narrazione urbana

Materiali: macchina fotografica, telefono cellulare

FRASE/I ISPIRATRICE:

Nessuno mi ha mai ascoltato finché non ha saputo chi fossi Banksy

COME PROCEDERE:

1. Accoglienza dei partecipanti e percorsi da seguire
2. Lettura dell'introduzione sulla storia dei graffiti
3. Presentazione dei monumenti, delle fontane e delle botteghe artigiane da scoprire.
4. Pausa alla caffetteria simbolo della storia della città
5. Proseguimento del resto della passeggiata
6. Registrazione della visita con brevi video
7. Documentazione fotografica
8. Raccolta delle impressioni dei partecipanti come diario di viaggio.

Introduzione alla storia dei graffiti:

I primi disegni sui muri sono apparsi nelle grotte migliaia di anni fa. In seguito gli antichi romani e greci scrissero i loro nomi e poesie di protesta sugli edifici. I graffiti moderni sembrano essere apparsi a Philadelphia all'inizio degli anni Sessanta e alla fine degli anni Sessanta hanno raggiunto New York. La nuova forma d'arte è decollata negli anni Settanta, quando le persone hanno iniziato a scrivere i loro nomi, o "tag", sugli edifici di tutta la città. A metà degli anni Settanta a volte era difficile vedere dal finestrino di un vagone della metropolitana, perché i treni erano completamente ricoperti di dipinti spray noti come "capolavori".

All'inizio i "tagger" facevano parte di bande di strada che si preoccupavano di marcare il territorio. Lavoravano in gruppi chiamati "crew" e chiamavano ciò che facevano "writing" - il termine "graffiti" fu usato per la prima volta dal New York Times e dal romanziere Norman Mailer. Le gallerie d'arte di New York iniziarono ad acquistare graffiti nei primi anni Settanta. Ma nello stesso periodo in cui cominciarono a essere considerati una forma d'arte, John Lindsay, l'allora sindaco di New York, dichiarò la prima guerra ai graffiti. Negli anni Ottanta

divenne molto più difficile scrivere sui treni della metropolitana senza essere scoperti e molti dei graffitari più affermati iniziarono a usare i tetti degli edifici o le tele.



9. In posa come nei dipinti *KARUZELA*

Date:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: parco (marciapiedi, prati, ecc.)

Distanza: 1,5 km

Tempo: 90 minuti

Livello di difficoltà: facile/medio (accovacciarsi, piegarsi)

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta.

Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione in altro modo, farlo al proprio ritmo e con cautela.

Segnalare all'insegnante l'incapacità di eseguire un compito.

- Segnalare il proprio malessere
- Avere cura di un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e di calzature comode.
- Le persone con alti sbalzi glicemici dovrebbero fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio

- Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti.

Argomento: le pose nei dipinti

OBIETTIVI GENERICI:

- Sviluppare la creatività, il pensiero creativo
- Ricerca di associazioni non ovvie
- Rafforzare i muscoli e ossigenare il corpo
- Stimolare la creatività attraverso il movimento all'aria aperta
- Modellare il comportamento pro-sociale e la cooperazione
- Integrazione di gruppo

OBIETTIVO SPECIFICI PER PARTECIPANTE

- Miglioramento dell'umore grazie all'attività fisica e alla comunione con l'arte
- Sviluppare il pensiero creativo
- Collaborare efficacemente con gli altri partecipanti
- Sentirsi creativi grazie all'ossigenazione del cervello
- Rafforzare i legami di gruppo

Metodi:

Materiali: Immagini stampate (diverse varianti: in modo che ci sia solo 1 o più figure su ognuna), una macchina fotografica

FRASE/I ISPIRATRICE:

"Dovresti fare l'attrice", ha ammesso, alzandosi dalla scrivania.

- Lo sono. Marta inclinò la testa verso l'alto. - Un'attrice nel teatro della vita quotidiana. "

Melissa Darwood, Principio

Ognuno ha molti volti. A volte non so quale sia l'ultimo. Per chi di loro non sono rimaste che le ossa.

Sándor Márai, I ribelli

L'arte della recitazione si basa sull'imitazione. Quindi ciò che è meglio imitare è ciò che non si sente. Anatole France, Una storia a fumetti

Penso che un essere umano comprenda tutte le forme, maschile e femminile, buono e cattivo, martiri e pazzi. Per un attore, le cose più interessanti sono interpretare un personaggio che è in lui, ma dal quale è distante. Frederic Strauss, Almodovar. Le conversazioni

Domande del docente:

Cosa aveva in mente l'autore? Avete sentito questa frase? Come possiamo saperlo? Supponendo di non poterlo chiedere all'autore stesso... come possiamo scoprirlo? E se diventassimo il soggetto di una determinata opera? Entrare letteralmente in questo ruolo e allo stesso tempo vedersi attraverso gli occhi dell'autore? Oggi possiamo farlo

COME PROCEDERE:

1. Accogliere i partecipanti e familiarizzare con l'argomento e gli obiettivi della camminata, nonché con il percorso che faremo e con i compiti dei partecipanti.
2. Lettura dell'introduzione e delle citazioni selezionate, che sono una forma di ispirazione e aiutano a costruire una storia ("ispirazione").
3. Avvio della camminata, della conversazione, dell'integrazione
4. I partecipanti indicano quale è il loro quadro preferito e descriverlo o mostrarlo su Internet e posare per esso
5. Ogni partecipante sceglie l'immagine per la quale vuole posare.
6. A seconda della variante, i partecipanti, individualmente o a coppie/gruppi, cercano un luogo adatto e si mettono in posa come nel quadro selezionato. Ci sono molte possibilità: se ci sono molti personaggi in un'immagine e solo una persona ha scelto quell'immagine, può scegliere un personaggio e posare come lei.
7. Il docente scatta le foto
8. Presentazione delle foto e discussione sull'esercizio
9. Sintesi dell'esperienza e feedback dei partecipanti: cosa ho imparato?



10. Passeggiata nella foresta *LUETEC*

Data:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: foresta

Distanza: 2,00 km

Tempo: 120 min

Livello di difficoltà: medio (accovacciarsi, piegarsi)

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta. Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione in altro modo, farlo al proprio ritmo e con cautela.
- Avvisare l'insegnante quando si è stanchi.
- Segnalare un malessere
- Avere un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e calzature comode.
- Utilizzare scarpe da trekking
- Si consiglia alle persone soggette a sbalzi glicemici di fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio
- Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti.

Argomento: Camminare nella foresta

OBIETTIVI GENERICI:

- Migliorare la salute fisica e sociale.
- Migliorare la connessione con la natura.
- Migliorare le relazioni interpersonali.
- Ridurre lo stress e la depressione
- Abbassare significativamente la pressione sanguigna e la frequenza del battito cardiaco.
- Imparare a conoscere meglio la natura e le sue caratteristiche

OBIETTIVI SPECIFICI PER PARTECIPANTE:

- Aumentare i livelli di serotonina, migliorando l'umore, alleviando gli stati depressivi e le sensazioni di dolore.
- Collaborare efficacemente con gli altri partecipanti
- Provare una sensazione di relax grazie all'ossigenazione del cervello
- Rafforzare i muscoli

Metodi: Apprendimento multisensoriale, learning by Walking

Materiali: Sacchetti per raccogliere gli oggetti (10 sacchetti). Bastone da passeggio

FRASE/I ISPIRATRICE:

"Non è tanto per la sua bellezza che la foresta fa presa sul cuore degli uomini, quanto per quel qualcosa di sottile, quella qualità dell'aria che emana dai vecchi alberi, che cambia e rinnova così meravigliosamente uno spirito stanco". Robert Louis Stevenson.

COME PROCEDERE:

1. Accogliere i partecipanti e familiarizzare con l'argomento indicando l'itinerario da percorrere.
2. Spiegare il percorso e come affrontarlo.
3. Presentare l'idea di forest bathing e dei suoi benefici
4. Pausa per spuntino sulle panchine
5. Proseguimento del resto della passeggiata
6. Alla fine della passeggiata i partecipanti condivideranno le loro impressioni.



11. Collage di foto all'aperto KARUZELA

Data:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: complesso residenziale / quartiere / centro città con vari edifici

Distanza: 1,5 km

Tempo: 90 min

Livello di difficoltà: facile

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta. Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione in altro modo, farlo al proprio ritmo e con cautela.
- Segnalare all'insegnante l'impossibilità di eseguire un esercizio.
- Segnalare eventuale malessere.
- Scegliere un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e calzature comode.
- Si consiglia alle persone soggette a sbalzi glicemici di fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio.
- Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti.

Argomento: Collage di foto - porte

OBIETTIVI:

- Sviluppare il pensiero creativo
- Ricerca di associazioni non ovvie
- Rafforzare i muscoli e ossigenare il corpo
- Allenamento della sensazione di benessere
- Stimolare la creatività attraverso il movimento all'aria aperta
- Formare un comportamento pro-sociale e la cooperazione
- Integrazione di gruppo

Obiettivi specifici: adattare gli esercizi di arteterapia a persone con più di 60 anni.

Partecipante:

- Sentire un miglioramento dell'umore grazie all'attività fisica

- Sviluppare il pensiero creativo
- Collaborare attivamente con gli altri partecipanti
- Rafforzare i legami di gruppo

Metodi: problem solving, creative learning

Materiali: Macchina fotografica, computer portatile

FRASE/I ISPIRATRICE:

"Conosceva il principio che non si può aprire una porta che è stata chiusa una volta, e che non si può nemmeno lasciarla aperta". Haruki Murakami, L'avventura delle pecore

"Per arrivare alla porta giusta, bisogna prima bussare a molte porte sbagliate.

Se per caso colpisci subito, non sarai in grado di riconoscere che quella è la porta giusta"
Osho

"E c'è un biglietto, Ridcully", gli ricordò il Rettore. -L'hai letto, suppongo. Sai, quel pezzo di carta che dice: "In nessun caso devi aprire questa porta"".

"Certo che l'ho letto", disse Ridcully. - Perché pensi che voglia aprirli? "Terry Pratchett, The Witcher

Il docente pone le seguenti domande...

Se potessi schiacciare le dita e andare ovunque, cosa faresti? Ci andresti da solo o con qualcuno? Com'è questo posto? Cosa vorresti portare con te?

Immaginate questo luogo e pensateci: qual è la porta dietro di esso?

Cercate di trovare una porta di questo tipo

COME PROCEDERE:

1. Accogliere i partecipanti e familiarizzare con l'argomento e gli obiettivi della passeggiata, nonché con il percorso che verrà effettuato e i compiti assegnati ai singoli partecipanti.
2. Lettura dell'introduzione e delle citazioni selezionate, che sono una forma di ispirazione e aiutano a costruire una storia ("ispirazione").
3. Avvio della camminata, della conversazione, dell'interazione del gruppo
4. I partecipanti cercano le porte che ritengono interessanti
5. Il facilitatore o il partecipante fotografa la porta. Ciascun partecipante deve trovare almeno una porta e dire perché ha attirato l'attenzione: se è bella o brutta, se gli ricorda qualcosa, se l'ha già vista, ecc.
6. Presentazione delle foto e discussione dell'esercizio (sulle panchine o al chiuso, a seconda del tempo).

7. Creazione di un collage di foto

8. Documentazione fotografica

9. Sintesi della lezione- feedback dei partecipanti: cosa ho imparato?



12. Le ville nobiliari del XVIII secolo

LUETEC

Data:

Destinatari: adulti (10 persone)

Luogo: Villa di Ercolano del XVIII secolo

Distanza: 2,00 km

Tempo: 120 min

Livello di difficoltà: facile/medio

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta
- Seguire le istruzioni
- Segnalare eventuali malesseri
- Scegliere un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e calzature comode.
- Si consiglia alle persone soggette a sbalzi glicemici di fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio.
- Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti.

L'uscita anticipata dalla camminata deve essere comunicata all'accompagnatore.

Argomento: Scoprire i giardini delle bellissime ville del XVIII secolo

OBIETTIVI GENERICI:

- Apprendere l'arte e la storia delle ville
- Stimolare lo scambio di idee sulla storia e le tradizioni locali.
- Migliorare la relazione con l'altro e la cooperazione

OBIETTIVI SPECIFICI PER PARTECIPANTI:

- Conoscere il patrimonio architettonico locale
- Collabora efficacemente con gli altri partecipanti
- Migliorare la relazione con gli altri partecipanti
- Rafforzare i muscoli e la motricità fine
- Rafforzare l'interesse per la conservazione della cultura locale.

-Stimolare le discussioni sull'arte e la storia.

Metodi: apprendimento cooperativo. Lavoro di gruppo

Materiali: macchina fotografica, videocamera e telefono cellulare

FRASE/I ISPIRATRICE:

Un vero artista non è colui che è ispirato, ma colui che ispira gli altri. Salvador Dali

COME PROCEDERE:

1. Accoglienza dei partecipanti e itinerari da percorrere
2. Lettura dell'introduzione sulla storia
3. Pausa in una caffetteria simbolo della storia della città
4. Proseguimento della passeggiata
5. Registrazione della visita con brevi video
6. Documentazione fotografica
7. Raccolta delle impressioni dei partecipanti come diario di viaggio



13. Disporre i mandala *KARUZELA*

Data:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: parco (marciapiedi, prati, ecc.)

Distanza: 1,5 km

Tempo: 90 minuti

Livello di difficoltà: facile/medio (accovacciarsi, piegarsi)

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta. Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione
- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta
- Seguire le istruzioni
- Segnalare eventuali malesseri
- Scegliere un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e calzature comode.
- Si consiglia alle persone soggette a sbalzi glicemici di fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio.
- Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti.

L'uscita anticipata dalla camminata deve essere comunicata all'accompagnatore. In caso di uscita in altro modo, farlo al proprio ritmo e con cautela.

Argomento: disporre i mandala

OBIETTIVI GENERICI:

- Sviluppare la concentrazione e lo spostamento dell'attenzione
- Rafforzare i muscoli e ossigenare il corpo.
- Stimolare la creatività attraverso attività svolte all'aria aperta.
- Migliorare la relazione con l'altro e la cooperazione
- Aumentare l'autostima creando insieme installazioni artistiche.

OBIETTIVI SPECIFICI PER I PARTECIPANTI:

- stimolare la creatività di persone 60+.
- Sentire un miglioramento dell'umore grazie all'attività fisica

-Riuscire a concentrarsi a sufficienza per trovare oggetti nel paesaggio che possono essere utilizzati per creare un'installazione artistica.

-Collaborare efficacemente con gli altri partecipanti

Metodi: lavoro di gruppo, apprendimento creativo

Materiali: Sacchetti per raccogliere gli oggetti

FRASE/I ISPIRATRICE:

"Vedete, nessun atto è un atto in sé (...). Quando raccogliete una pietra e la lanciate per colpire o mancare un bersaglio, la storia non è finita. Mentre raccogliete la pietra, il terreno diventa più leggero e la vostra mano più pesante. Quando si cade, le stelle reagiscono muovendosi. Nel luogo della caduta, l'universo cambia. L'equilibrio del tutto è costituito da singoli eventi. "Ursula K. Le Guin, La riva più lontana

"Come l'acqua contenuta in una brocca non è meno acqua di quella dell'oceano, non è solo un frammento di un tutto più grande, ma è tutta acqua, la stessa acqua e semplicemente acqua, così lo spirito umano, pur rivestito di un solo corpo, è intero e può sperimentare tutto. Anche quando tutto il mondo ha una finestra e un giardino fuori dalla finestra. "Anna Janko, Passione secondo San Hanki

Siete un gruppo. Cosa significa conoscere un'altra persona? Prima lo si guarda, lo si saluta, si presta attenzione alle cose generali, come la voce, la cosiddetta prima impressione, gli interessi... poi si passa gradualmente a dettagli sempre più caratteristici. Pensateci: quante cose potete dire di una persona che conoscete bene? Questo significa che vi ha invitato a entrare e voi avete approfittato di questo invito, scoprendo gli strati successivi dell'anima di un altro essere umano. Oggi, come gruppo, alcuni di voi si conoscono meglio, altri un po' meno. Raccogliete oggetti diversi e create insieme un mandala - cerchi concentrici che simboleggiano la graduale conoscenza reciproca. Da dove inizierete?

COME PROCEDERE:

1. Accogliere i partecipanti e conoscere l'argomento e gli obiettivi della camminata, nonché l'itinerario da percorrere e i compiti dei partecipanti.
2. Lettura dell'introduzione e delle citazioni selezionate, che sono una forma di ispirazione e aiutano a costruire una storia ("ispirazione").
3. Inizio della camminata e ricerca da parte dei partecipanti di vari oggetti (sassi, particelle, foglie, ecc.) con i quali verrà poi composto il mandala.
4. Pausa per l'acqua e uno spuntino sulle panchine.
5. Proseguimento del resto della passeggiata
6. Dopo aver raccolto il numero adeguato di oggetti (circa 1 ora), trovare un marciapiede, un parcheggio, ecc. meno frequentato della zona.
7. Comporre un mandala da parte dei partecipanti con gli oggetti raccolti ed eventualmente integrare il mandala sul marciapiede.
8. Documentazione fotografica

9. Sintesi della lezione - feedback dei partecipanti: cosa ho imparato?



14. Giardino botanico *LUETEC*

Data:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: giardino botanico

Distanza: 2,00 km

Tempo: 120 min

Livello di difficoltà: facile/medio

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta
- Non uscire dal sentiero
- Seguire le istruzioni.
- Segnalare il proprio eventuale malessere.
- Avere un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e calzature comode.
- Si consiglia alle persone soggette a sbalzi glicemici di fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio.
- Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti

L'uscita anticipata dalla camminata deve essere segnalata al responsabile.

Argomento: Scoprire i tesori del giardino botanico

OBIETTIVI GENERICI:

- Imparare a conoscere la vegetazione locale e straniera
- Sensibilizzare i partecipanti sulla salvaguardia delle specie vegetali in pericolo
- Stimolare lo scambio di idee sulla sostenibilità e sulle soluzioni verdi per preservare il nostro pianeta e la sua diversità

OBIETTIVI SPECIFICI PER PARTECIPANTE:

- Prevenire situazioni di stress per persone over 60.
- Collaborare efficacemente con gli altri partecipanti.
- Migliorare la relazione con gli altri.
- Rafforzare i muscoli e la motricità.

- Suscitare interesse per la conservazione della flora locale.
- Stimolare la discussione sul riscaldamento globale.

Metodi: Apprendimento cooperativo. Lavoro di gruppo.

Materiali: Strumenti per il giardinaggio

FRASE/I ISPIRATRICE:

Un giardino non è un luogo. È un viaggio. (Monty Don)

COME PROCEDERE:

1. Accoglienza dei partecipanti e itinerari da percorrere
2. Presentazione delle specie locali e straniere
3. Pausa in caffetteria simbolo della storia della città
4. Proseguimento del resto della passeggiata
5. Registrazione della visita con brevi video
6. Documentazione fotografica
7. Raccolta delle impressioni dei partecipanti come diario di viaggio



15. La storia dell'ombra KARUZELA

Date:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: parco (marciapiedi, prati, ecc.)

Distanza: 1,5 km

Tempo: 90 minuti

Livello di difficoltà: facile/medio (accovacciarsi, piegarsi)

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta. Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione in altro modo, lo si fa al proprio ritmo e con cautela.
- Non uscire dal sentiero
- Seguire le istruzioni
- Segnalare il proprio eventuale malessere
- Scegliere un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e calzature comode
- Si consiglia alle persone soggette a sbalzi glicemici di fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio.
- Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti

L'uscita anticipata dalla camminata deve essere segnalata al responsabile.

Argomento: Una storia di ombre

OBIETTIVI GENERICI:

- Sviluppare la creatività, il pensiero critico.
- Cercare associazioni di idee e di cose non ovvie
- Rafforzare i muscoli e ossigenare il corpo
- Stimolare la creatività attraverso esercizi all'aria aperta
- Favorire l'interazione all'interno del gruppo

Obiettivi specifici per i partecipanti:

- Migliorare la fiducia in sé stessi.
- Sentire un miglioramento dell'umore grazie all'attività fisica
- Sviluppare il pensiero creativo
- Collaborare efficacemente con gli altri partecipanti

- Aumentare la capacità di concentrazione e di “creazione” grazie all'ossigenazione del cervello.
- Rafforzare i legami all'interno del gruppo

Metodi: storytelling, apprendimento cooperativo, lavoro di gruppo.

Materiali: gesso colorato

FRASE/I ISPIRATRICE:

"Nessuno nasce eroe, ma tutti possono diventarlo". Licia Troisi, Testamento di Thuban

"I veri eroi hanno poco a che fare con le idee che abbiamo di loro. Non sono necessariamente attraenti e colpiscono per la loro statura imponente, la mascella fortemente definita o i muscoli perfettamente visibili. Il protagonista non viene scartato dalla bassa statura o dalle imperfezioni fisiche, perché il suo interno irradia bellezza e forza. "Richard Paul Evans, Il dono

"Tante idee sbagliate ruotano intorno all'idea di eroismo. Troppi vedono l'eroe come un cavaliere sul campo di battaglia, un comandante di legione, un campione con un talento o un'abilità rara. Certo, ci sono stati eroi che corrispondono a queste descrizioni. Tuttavia, molte persone estremamente cattive possono essere caratterizzate allo stesso modo. Ascoltatevi bene. L'eroe si sacrifica per un bene superiore. L'eroe vive secondo coscienza. In breve, essere un eroe significa fare la cosa giusta, indipendentemente dalle conseguenze. Sebbene una persona possa corrispondere a questa descrizione, raramente qualcuno soddisfa davvero questa condizione. Scegliete questo giorno per diventare una persona così. "Brandon Mull, Un mondo senza eroi

Introduzione del docente:

Quando create il vostro eroe, pensate a tutte le esperienze difficili che avete vissuto grazie alle vostre caratteristiche. Visualizzate queste caratteristiche: di che colore sono? Che forma hanno? Disegnatele. Pensate alle vostre virtù: quali sono le caratteristiche che rendono più facile il vostro viaggio nella vita quotidiana? In questo modo creerete il vostro supereroe personale, che siete voi stessi e al quale potrete sempre rivolgervi per chiedere aiuto nei momenti difficili.

COME PROCEDERE:

1. Accogliere i partecipanti e conoscere l'argomento e gli obiettivi della passeggiata, nonché l'itinerario da percorrere e i compiti dei partecipanti.
2. Lettura dell'introduzione e delle citazioni selezionate, che sono una forma di ispirazione e aiutano a costruire una storia ("ispirazione").
3. Avvio della camminata, della conversazione, dell'integrazione
4. Accedere al piazzale d'asfalto / alla piazzola / al marciapiede e mettersi in coppia.
5. In ogni coppia, una persona si posiziona nella posa prescelta proiettando l'ombra, e l'altra disegna la linea dell'ombra con il gesso (in seguito si cambiano).

6. Ognuno si posiziona accanto alla propria sagoma e usa i gessetti colorati per dipingere i dettagli dei personaggi, creando un supereroe. I partecipanti disegnano la totalità dei personaggi: quali sono le loro caratteristiche, il carattere, i poteri, ecc.
7. Presentazione e discussione
8. Pausa per bere e fare uno spuntino sulle panchine.
9. Documentazione fotografica
10. Feedback dei partecipanti: cosa ho imparato?



16. Alla scoperta della flora

mediterranea LUETEC

Data:

Destinatari: adulti (10 persone)

Luogo: Parco Nazionale del Vesuvio

Distanza: 2,00 km

Tempo: 120 min

Livello di difficoltà: medio (accovacciarsi, piegarsi)

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta. Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione in altro modo, farlo al proprio ritmo e con cautela.
- Avvisare l'insegnante quando si è stanchi.
- Avere un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e calzature comode.
- Utilizzare scarpe da trekking
- Si consiglia alle persone soggette a sbalzi glicemici di fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio.
- Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti

L'uscita anticipata dalla camminata deve essere comunicata all'accompagnatore.

Argomento: Passeggiata nella natura alla scoperta della flora locale

OBIETTIVI GENERICI:

- Migliorare la salute fisica e sociale
- Migliorare il legame con la natura,
- Migliorare le relazioni interpersonali.
- Imparare a conoscere le specie locali e la loro protezione.

OBIETTIVI SPECIFICI PER I PARTECIPANTI:

- Imparare a camminare esplorando la natura.
- Imparare a conoscere le specie endemiche.
- Aiutarci a connetterci meglio con le nostre radici e la nostra terra.

-Abbassare la pressione sanguigna e rallentare la frequenza cardiaca, con evidenti benefici sul sistema cardiocircolatorio.

-Aumentare i livelli di serotonina, migliorando l'umore, alleviando gli stati depressivi e la sensazione di dolore.

-Rafforzare le capacità di osservazione

Metodi: Apprendimento multisensoriale imparare a camminare nella natura e ad apprezzare i colori e l'ambiente circostante

Materiali: Sacchetti per raccogliere gli oggetti (10 sacchetti) .Bastone da passeggio

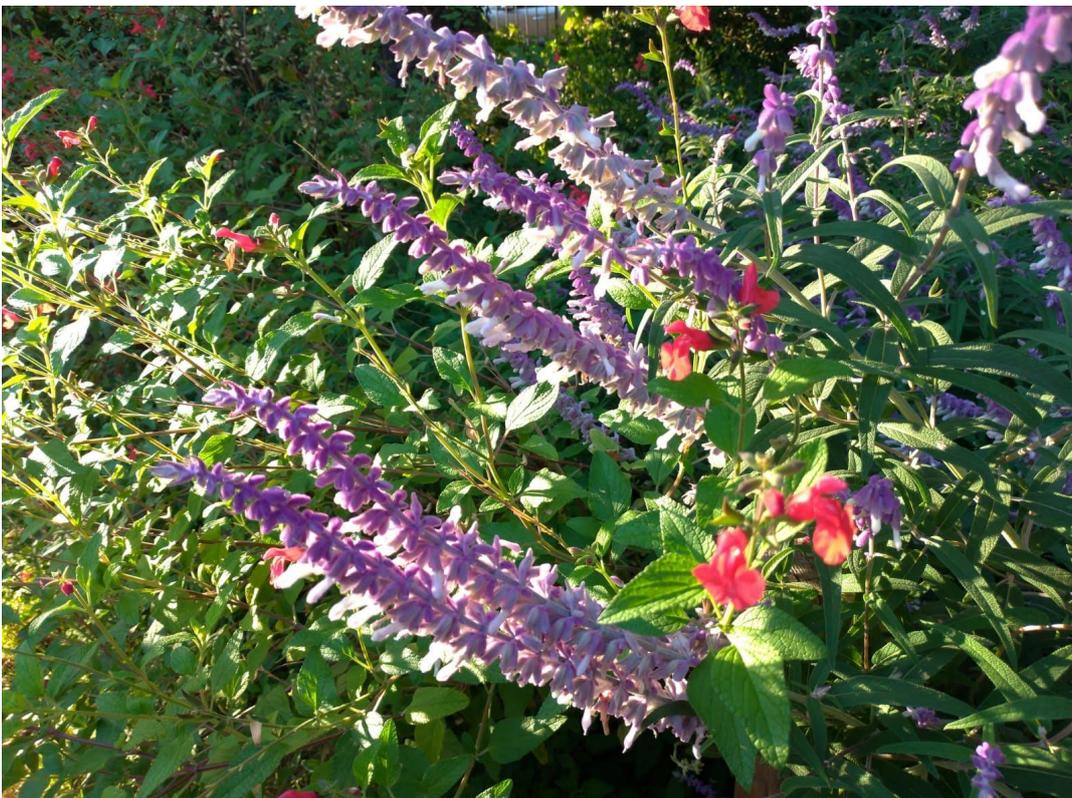
FRASE/I ISPIRATRICE:

*"Veniamo tutti dal mare e al mare torneremo. Il Mediterraneo ha dato vita al mondo".
Anders Lustgarten*

COME PROCEDERE:

1. Accogliere i partecipanti per familiarizzare con l'argomento e illustrando gli obiettivi della passeggiata, nonché con l'itinerario da percorrere.
2. Presentazione della flora del Parco Nazionale del Vesuvio.
3. Pausa per l'acqua e uno spuntino sulle panchine, presentazione degli elementi naturali osservati e gli oggetti raccolti
4. Proseguimento della passeggiata

Alla fine della passeggiata i partecipanti condivideranno le loro impressioni.



17. Una storia di persone di passaggio

KARUZELA

Date:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: parco (marciapiedi, prati, ecc.)

Distanza: 1,5 km

Tempo: 90 minuti

Livello di difficoltà: facile

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta. Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione in altro modo, farlo al proprio ritmo e con cautela.
- Avvisare l'insegnante quando si è stanchi.
- Avere un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e calzature comode.
- Utilizzare scarpe da trekking
- Si consiglia alle persone soggette a sbalzi glicemici di fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio.
- Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti

L'uscita anticipata dalla camminata deve essere segnalata all'accompagnatore.

Argomento: una storia sulle persone che passano

OBIETTIVI GENERICI:

- Sviluppare la concentrazione
- Sviluppare la creatività e il pensiero creativo
- Cercare associazioni non ovvie
- Rafforzare i muscoli e ossigenare il corpo
- Stimolare la creatività attraverso l'esercizio all'aria aperta
- Motivare gli ultrasessantenni a fare attività fisica

Obiettivi specifici per i partecipanti:

- Sentire un miglioramento dell'umore grazie all'attività fisica
- Collaborare efficacemente con gli altri partecipanti

-Sentire un aumento della creatività grazie all'ossigenazione del cervello.

-Sperimentare un aumento della capacità di percezione.

Metodi: storytelling, apprendimento cooperativo, lavoro di gruppo.

Materiali: quaderni, penne

FRASE/I ISPIRATRICE:

"In uno stato normale", rispose, "ci sono persone felici, medie e insoddisfatte. In un Paese in cui tutti sono soddisfatti, si sospetta che tutti siano insoddisfatti. In ogni caso, creiamo un insieme coerente. "

Gustaw Herling-Grudziński, Un altro mondo

"Sono stato appena salutato con gli auguri di buon anno dalla TV locale, da un presentatore idiota. Non mi piace quando un estraneo mi fa gli auguri. Come fa questo idiota a sapere con chi sta parlando? O sta parlando con il tizio che ha appena imbavagliato e appeso al soffitto la figlia di cinque anni e ora la sta facendo a pezzi? Buon compleanno".

Charles Bukowski, Donne

"Non ci siamo già incontrati? Solo dove, quando? Il tuo viso mi sembra familiare quando ti guardo così. Comunque, sei entrato solo tu, mi è sembrata subito familiare. Ma forse assomigli solo a qualcuno che dovevo incontrare. Non so chi possa essere stato. Se mi ricordassi di lui, forse mi ricorderei, e dove siamo, quando. Dopotutto, ci sono persone che ti somigliano e a volte puoi scambiare qualcuno per qualcun altro. Soprattutto se si è stati vicini a qualcuno e non lo si è più rivisto, si vorrebbe ritrovarlo anche in un estraneo. "

Wiesław Myśliwski, Trattato di sgranatura dei fagioli

Siete giornalisti ingaggiati da un famoso scrittore. Lo scrittore vuole creare una storia sulla città, e la città è creata dalle persone. Imparando a conoscere la natura di queste persone, potete leggere l'energia della città. Pertanto, il vostro compito è quello di osservare i passanti il più da vicino possibile, rimanendo inosservati con la vostra osservazione. È un compito molto importante e dipende da come lo scrittore sarà in grado di trasmettere l'energia della città.

COME PROCEDERE:

1. Accogliere i partecipanti e conoscere l'argomento e gli obiettivi della passeggiata, nonché l'itinerario da percorrere e i compiti dei partecipanti.
2. Lettura dell'introduzione e delle citazioni selezionate, che sono una forma di ispirazione e aiutano a costruire una storia ("ispirazione").

3. Iniziare la passeggiata e attirare l'attenzione dei partecipanti sui passanti. Cercare i dettagli, prestare attenzione alle espressioni facciali, alla velocità dei movimenti, ecc. Annotare le osservazioni e creare storie sulle persone che passano: dove vanno, da dove vengono, a cosa pensano, quali problemi hanno, dove lavorano, se hanno figli, nipoti, ecc.
4. Pausa per l'acqua e uno spuntino sulle panchine.
5. Presentazione degli appunti presi, discussione di gruppo.
6. Documentazione fotografica
7. Feedback dei partecipanti: cosa ho imparato?



18. Alla scoperta delle botteghe artigiane *LUETEC*

Data:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: centro città

Distanza: 2,00 km

Tempo: 120 min

Livello di difficoltà: facile/medio

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta. Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione in altro modo, farlo al proprio ritmo e con cautela.
- Avvisare l'insegnante quando si è stanchi.
- Avere un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e calzature comode.
- Utilizzare scarpe da trekking
- Si consiglia alle persone soggette a sbalzi glicemici di fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio.
- Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minutime di sicurezza:

L'uscita anticipata dalla camminata deve essere segnalata al responsabile.

Argomento: Scoprire gli artigiani locali

Obiettivi generici:

- Far conoscere l'artigianato locale che sta lentamente scomparendo.
- Scambiare ricordi sulle vecchie botteghe artigiane e sulle tipologie di botteghe che non esistono più
- Stimolare il dibattito sullo sviluppo sostenibile
- Migliorare la creatività manuale

OBIETTIVI SPECIFICI PER PARTECIPANTE:

- Conoscere i mestieri più autentici e pittoreschi della città.
- Camminare rispettando l'ambiente

- Lavorare in gruppo
- Aumentare la relazione con gli altri partecipanti
- Rafforzare i muscoli e la motricità
- Promuovere la conoscenza della propria città e della sua storia

Metodi: Apprendimento cooperativo, narrazione urbana, imparare facendo

Materiali: strumenti e materiali artigianali

FRASE/I ISPIRATRICE:

Abbiamo ricevuto un patrimonio di artigianato, di estetica, di gusto, di identità. I nostri marchi hanno la bellezza di preservarlo e perpetuarlo. Antoine Arnault

COME PROCEDERE:

1. Accoglienza dei partecipanti e itinerari da percorrere
2. Lettura dell'introduzione ai migliori mestieri di Napoli
3. Presentazione dei monumenti, delle fontane, delle botteghe artigiane da scoprire
4. Pausa alla caffetteria Gambrinus, simbolo della storia della città.
5. Proseguimento del resto della passeggiata
6. Registrazione della visita con brevi video
7. Documentazione fotografica
8. Raccolta delle impressioni dei partecipanti come diario di viaggio



19. Descrivere il mondo in versi *KARUZELA*

Date:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: qualsiasi percorso a piedi - bosco, parco, complesso residenziale con panchine e strade, spiaggia - è importante pianificare il percorso in modo che si intenda in un luogo dove ci si possa sedere

Distanza: 1,5 km / a seconda del luogo scelto e delle capacità dei partecipanti

Tempo: 90 minuti

Livello di difficoltà: facile

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta. Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione in altro modo, farlo al proprio ritmo e con cautela.
- Avvisare l'insegnante quando si è stanchi.
- Avere un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e calzature comode.
- Utilizzare scarpe da trekking
- Si consiglia alle persone soggette a sbalzi glicemici di fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio.
- Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti

Argomento: descrivere il mondo in versi

OBIETTIVI GENERICI:

- Sviluppare la concentrazione e lo spostamento dell'attenzione.
- Rafforzare i muscoli e ossigenare il corpo.
- Stimolare la creatività attraverso il movimento all'aria aperta.
- Aumentare l'autostima dei singoli componendo poesie insieme.
- Allenare la memoria, il linguaggio e l'espressività
- Formazione alla capacità di osservare la realtà circostante e di trasformare le impressioni sensoriali in forme creative.

Obiettivi specifici per i partecipanti:

- migliorare le capacità di espressione

- Sentire un miglioramento dell'umore grazie all'attività fisica
- Sperimenta la soddisfazione di comporre una poesia
- Collabora efficacemente con gli altri partecipanti
- Sente un aumento della creatività grazie all'ossigenazione del cervello
- Sente una maggiore fiducia in se stesso

Metodi: narrazione autobiografica, apprendimento creativo cooperativo

Materiali: quaderni, penne, dispositivi portatili su cui è possibile creare appunti (smartphone, tablet)

FRASE/I ISPIRATRICE:

"Leggiamo poesia perché apparteniamo alla specie umana. E la specie umana è piena di passioni. Certo, il diritto medico e le banche sono settori essenziali per mantenerci in vita. Ma la poesia, il romanticismo, l'amore, la bellezza? Sono questi i valori per cui viviamo?"

"Nancy H. Kleinbaum, La società dei poeti morti"

"Un poeta è uno che sa essere infelice". Stanisław Lem, Ospedale della Trasfigurazione

"(...) amava le parole, ed esse, grate di questo amore, le permettevano di aggrovigliarsi e infilarsi in storie commoventi (...)" Maja Lidia Kossakowska, Il seminatore di vento

"Qualcosa sta accadendo anche tra le righe".

Jostein Gaarder, Il mondo di Sophie

"In un'epoca in cui la nostra sensibilità si è smussata sotto l'influenza di una volgarità e di una dissolutezza onnipresenti, vale la pena scoprire cosa può ancora scuoterci".

Thomas Harris, Hannibal

Quando la tragedia non è più possibile e la farsa è noiosa, rimane solo un esperimento.

Sławomir Mrożek, Tango

COME PROCEDERE:

1. Accogliere i partecipanti e conoscere l'argomento e gli obiettivi della passeggiata, nonché i temi trattati dal router e i compiti dei partecipanti.
2. Lettura dell'introduzione e delle citazioni selezionate, che sono una forma di ispirazione e aiutano a costruire una storia ("ispirazione").
3. Iniziare a camminare e fermarsi a determinati intervalli o in luoghi specifici, chiedendo ai partecipanti di scrivere le singole parole che vengono loro in mente in un determinato momento o sotto l'influenza dell'osservazione del paesaggio. Possono essere nomi di oggetti o piante che passano accanto a voi, ma anche sensazioni e impressioni legate all'attività svolta.

4. Pausa per l'acqua e uno spuntino sulle panchine
5. Proseguimento del resto della passeggiata
6. Dopo aver completato un percorso specifico (circa 50-60 minuti) e aver scritto un minimo di 10 parole, i partecipanti si siedono su panchine o tavoli e creano brevi poesie basate sulle parole scritte durante la passeggiata. Dopo circa 20 minuti di creazione, ha luogo la presentazione delle poesie (per chi lo desidera - se qualcuno non si sente a proprio agio nel presentare il proprio lavoro alle persone riunite, può lasciarlo, ma è consigliabile incoraggiare i partecipanti a condividere la propria creatività - che sia divertente 😊). I cartoncini con le poesie possono documentare la passeggiata.
7. Ringraziamenti per la partecipazione e riassunto delle lezioni - feedback dei partecipanti: con cosa esco?



20. Esplorare i boschi *LUETEC*

Data:

Gruppo target: adulti (10 persone)

Luogo: bosco

Distanza: 2,00 km

Tempo: 120 min

Livello di difficoltà: medio (accovacciarsi, piegarsi)

Norme di sicurezza:

- Adattare il ritmo della camminata alla persona più lenta. Quando ci si china, ci si siede, ci si accovaccia o si cambia posizione in altro modo, farlo al proprio ritmo e con cautela.
- Avvisare l'insegnante quando si è stanchi.
- Avere un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche e calzature comode.
- Utilizzare scarpe da trekking
- Si consiglia alle persone soggette a sbalzi glicemici di fare uno spuntino.
- Provvedere all'approvvigionamento di acqua per conto proprio.
- Avvisare che i ritardatari saranno attesi per non più di 10 minuti

L'uscita anticipata dalla camminata deve essere comunicata all'accompagnatore.

Argomento: Camminare nel bosco

OBIETTIVI GENERICI:

- Migliorare la salute fisica e sociale.
- Migliorare il rapporto con la natura.
- Migliorare le relazioni interpersonali.
- Creare decorazioni stagionali con i materiali raccolti-

OBIETTIVI SPECIFICI PER I PARTECIPANTI:

- Osservare i colori della natura per rilassarsi e stimolare l'immaginazione.
- Creare con oggetti naturali
- Mettere in pratica le abilità manuali
- Abbassare la pressione sanguigna e rallentare la frequenza cardiaca, con evidenti benefici sul sistema circolatorio.

- Aumentare i livelli di serotonina, migliorando l'umore, alleviando gli stati depressivi e le sensazioni di dolore.

Metodi: Apprendimento multisensoriale Imparare a camminare nel bosco e ad apprezzare la bellezza dei colori autunnali. Imparare facendo. Lavorare in coppia.

Materiali: Sacchetti per raccogliere gli oggetti (10 sacchetti), bastone da passeggio

FRASE/I ISPIRATRICE:

"Le foglie d'autunno brillano come oro, come arcobaleni, mentre iniziano a soffiare i venti del cambiamento". Dan Millman

COME PROCEDERE:

1. Accogliere i partecipanti e familiarizzare con l'argomento e gli obiettivi della camminata, nonché con l'itinerario da percorrere.
2. Presentazione della flora del bosco
3. Pausa per l'acqua e uno spuntino sulle panchine, presentazione degli oggetti raccolti sino a questo momento
4. Proseguimento della passeggiata
5. Alla fine della passeggiata i partecipanti condivideranno le loro impressioni creando una corona di foglie secche.



CONCLUSIONI

Le passeggiate creative realizzate in Italia e in Polonia hanno confermato che la passeggiata ha un effetto positivo sulla capacità creativa. Nelle singole passeggiate abbiamo assegnato ai partecipanti specifici compiti da eseguire che consistevano nel creare e cercare associazioni di idee, soluzioni interessanti, trarre ispirazione dall' ambiente circostante, ecc. Vale la pena di aggiungere quanto questo esperimento ci abbia sorpreso, e l'impatto positivo che ha avuto sui partecipanti. Abbiamo scoperto quanta soddisfazione e serenità si può trarre da una "normale passeggiata" condita da elementi di creatività. Ci sentiamo di raccomandare il metodo delle "Passeggiate Creative" ad altre organizzazioni che lavorano con cittadini over 60.

Questa esperienza delle Passeggiate Creative è descritta nel nostro e-Book realizzato grazie al contributo degli studenti dell'associazione Karuzela e delle Università della Terza Età italiane: LUETEB e LUETEC che hanno partecipato con entusiasmo ai laboratori e alle Passeggiate Creative.

Attraverso queste esperienze di apprendimento creativo basate sull'empowerment e rivolte a persone 60+, per lo più pensionati, abbiamo osservato un miglioramento dell'autostima dei singoli e delle relazioni all'interno del gruppo grazie ambiente di apprendimento sereno. Durante i laboratori internazionali ci siamo focalizzati su forme di apprendimento cooperativo basato sul "fare insieme, "che è stato per superare le barriere linguistiche esistenti (entrambi i gruppi non parlavano inglese se non a un livello molto elementare).

RINGRAZIAMENTI

Ringraziamo gli insegnanti e i tutor che ci hanno accompagnato in questa avventura educativa, il Programma Erasmus+ e l'Agenzia Nazionale Polacca per il loro supporto.