



**Come imparare ad intraprendere
azioni per una perfetta salute
mentale e benessere personale
durante la terza età**

Manuale

MENTA50+

© Pubblicato nel 2014 da MENTA50+ Consortium

Learning to take actions for mental fitness and wellbeing in older age

www.menta50plus.eu

Progettazione e Stesura: Gert Lang

Finanziato da:

Education, Audiovisual and Culture Executive Agency (EACEA), Lifelong Learning Programme

[Project N° 527515-LLP-1-2012-1-ES-GRUNDTVIG-GMP]



“Questo progetto è stato finanziato dalla Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette il punto di vista del solo Autore e la Commissione non potrà essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso delle informazioni ivi contenute”

Autori del Manuale MENTA50+

Gert Lang, Erentraud Weiser, Kathrin Hofer

Istituto di Ricerca della Croce Rossa Austria

**Enikő Nagy, Zsuzsanna Bódi,
Anna Linda Orosz, Gabriella Kengyel,
Tünde Polonyi¹, Zsófia Gaál²**

Trebag Ltd., Hungary

**J. Jesús Delgado Peña, Miguel A. García
Martín, Jorge Leiva Rojo,
Francisco M. Martín Martín**

Università di Malaga, Spagna

**Alessia Fabbro, Matteo Cimenti,
Andrea Giuseppe Lazzari**

Università delle LiberEtà del FVG, Italia

**Keith Chandler, Brian Anderson,
David Ellwand**

Università di Chester, Gran Bretagna

Xenia Chronopoulou, Olga Anagnostaki

IDEC S.A., Grecia

Charalambos Tziortzis, Despo Sepou³

Università Europea di Cipro, Cipro

**Orna Mager, Hana Medina,
Riki Ashkenazi, Volk Zvika⁴**

Centro Multidisciplinare Modi', Israele

Contatti

Promotore: J. Jesús Delgado Peña (jdelgado@uma.es), Università di Málaga

Coordinatore: Enikő Nagy (eniko.nagy@trebag.hu), Trebag Ltd.

Partner: Gert Lang (gert.lang@w.rotekreuz.at), Ist. Di Ricerca della Croce Rossa Alessia Fabbro (alessia.fabbro@libereta-fvg.it), Università delle LiberEtà del FVG Keith Chandler (keith.chandler@chester.ac.uk), Università di Chester Charalambos Tziortzis (c.tziortzis@euc.ac.cy), Università Europea di Cipro Xenia Chronopoulou (xenia@idec.gr), IDEC S.A. Orna Mager (orna_m@modiin.muni.il), Centro Multidisciplinare Modi'

¹ Università di Debrecen, Istituto di Psicologia Ungheria; ² Accademia Ungherese delle Scienze, Istituto di Neuroscienza Cognitiva e Psicologia; ³ Sport Organization di Cipro - Sport For All Program; ⁴ Istituto Feuerstein, Israele

Indice

1	Introduzione.....	2
1.1	Il Manuale ed i suoi obiettivi.....	2
1.2	Gruppi target e considerazioni etiche.....	2
1.3	Struttura teorica e metodologia	3
1.4	Struttura ed istruzioni per l'uso del Manuale	4
1.5	Hanno contribuito al presente Progetto:.....	5
2	Perché promuovere il fitness mentale nelle società che invecchiano	6
2.1	Declino cognitivo durante l'invecchiamento	6
2.2	La Stimolazione Cognitiva nelle persone anziane	7
2.3	Il ruolo dell'interazione sociale	9
3	Come promuovere il fitness mentale negli anziani.....	12
3.1	Modulo 1: Fitness Mentale	20
3.1.1	<i>Introduzione.....</i>	20
3.1.2	<i>Attività ed esercizi.....</i>	21
	M1.1 Imparare ad Imparare	22
	M1.2 La grande sfida dell'Attenzione	25
	M1.3 Accompagnatori nel buio	27
	M1.4 Il profumo di una Melodia	29
	M1.5 La "migliore" Pubblicità	31
	M1.6 Ho seguito la mia strada!.....	33
	M1.7 Perché succede?.....	36
	M1.8 La visualizzazione creativa.....	39
3.2	Modulo 2: Gestione dello Stress e fitness mentale	42
3.2.1	<i>Introduzione.....</i>	42
3.2.2	<i>Attività ed esercizi.....</i>	45
	M2.1 Modalità di rilassamento.....	46
	M2.2 Quale albero sei tu?	49
	M2.3 Posso sentire il battito del mio cuore.....	51
	M2.4 Ridiamo insieme	53
	M2.5 Via, si parte !	55
	M2.6 Riscalda i tuoi sensi, riscalda il tuo corpo.	57
	M2.7 La Forza dei nostri pensieri.....	59
	M2.8 Danza anti-tensione	61
3.3	Modulo 3: Contatti sociali e fitness mentale	63
3.3.1	<i>Introduzione.....</i>	63
3.3.2	<i>Attività ed esercizi.....</i>	65
	M3.1 Cosa mettere in pentola?	66
	M3.2 Trovare un terreno comune	68
	M3.3 Caffè narrativo.....	70
	M3.4 Parole che Illustrano.....	72

M3.5 Condividere le Sensazioni.....	74
M3.6 Cosa Come Perché: smitizziamo il www.....	76
M3.7 Mantenere la Propria Posizione	78
M3.8 Prendi il "Big Yellow Taxi" (ovvero lasciati trasportare)	80
3.4 Modulo 4: Alimentazione e Fitness mentale	82
3.4.1 <i>Introduzione</i>	82
3.4.2 <i>Attività ed esercizi</i>	83
M4.1 Le Parole Non Ingrassano!	84
M4.2 Mangiare come Leonardo Da Vinci	86
M4.3 Ricette Intelligenti	88
M4.4 Una Fame Proverbiale	90
M4.5 Nè Carne Nè Pesce	92
M4.6 Mangiare il Mondo.....	94
M4.7 Costruttori di Piramidi.....	96
M4.8 Attenzione alle tue Abitudini Alimentari.....	98
3.5 Modulo 5: Fitness Fisico e Fitness Mentale	100
3.5.1 <i>Introduzione</i>	100
3.5.2 <i>Attività ed esercizi</i>	101
M5.1 Passa la Corda!	102
M5.2 Danza del Giorno.....	104
M5.3 "Specchio Specchio Dimmi la Verità!"	106
M5.4 Quanti Più Possibile!	108
M5.5 Muoviamoci!	109
M5.6 Compiliamo le varie parti del corpo	110
M5.7 Trova la strada.....	112
M5.8 Caccia al Tesoro.....	114
4 Glossario	116
5 Bibliografia.....	119

Clausola di responsabilità

Resta inteso che il presente manuale "Come imparare ad intraprendere azioni per una perfetta salute mentale e il benessere personale durante la terza età" (Menta50+) si pone lo scopo di tornare utile ai suoi utenti. Si rivolge a facilitatori che intendono gestire e svolgere attività riguardanti la fitness mentale e il restare attivi durante la terza età. Tuttavia vogliate prendere nota che chiunque usi il presente manuale, i suoi materiali ed esercizi, lo fa a proprio pieno rischio. Gli utenti del presente manuale saranno responsabili di qualsiasi danno che potrà verificarsi come risultato di uso non conforme o improprio. Gli autori non accetteranno alcuna responsabilità per eventuali danni causati verso terzi.

Finalità e svolgimento del Progetto, in breve.

Lo scopo del Progetto MENTA50+ è di contribuire al fitness mentale in una società che invecchia. Questo manuale “Imparare ad intraprendere azioni per il fitness mentale e benessere nella Terza Età” è stato sviluppato tra 2013 e 2014 per coloro che intendano promuovere il fitness ed il benessere mentale nelle persone anziane.

Esso serve come base teorica e pratica per i vari gruppi di utenti sia a un livello individuale che di Organizzazioni. Risulterà utile per promuovere attività rivolte alla Terza Età riguardanti il Benessere e il fitness mentale. Questo manuale servirà pure come fonte di informazione per un corso di 30 ore che intenda favorire la Salute.

Il manuale contiene una dettagliata presentazione del programma e i suoi contenuti hanno il consenso totale dei partner del progetto e dei loro Consiglieri Nazionali. Più precisamente la struttura del manuale consiste in:

1. Introduzione al manuale
2. Sezione Generica: Perché promuovere il fitness mentale nelle società che invecchiano?
3. Sezione Specifica: Come possiamo promuovere il fitness mentale negli anziani?

La sezione generica comprende una breve introduzione all’argomento della **stimolazione cognitiva** e alcuni accenni **all’interazione sociale**. La sezione specifica è progettata come uno “Strumento Operativo” che intende offrire **esempi pratici** per come promuovere il fitness mentale secondo cinque moduli distinti:

Questi cinque moduli sono:

- Fitness mentale
- Gestione dello stress e fitness mentale
 - Reti sociali e fitness mentale
 - Alimentazione e fitness mentale
 - Ginnastica e fitness mentale

Ogni modulo inizia con una breve introduzione teorica. In ogni modulo inoltre vengono proposti in dettaglio otto differenti esercizi o attività in modo che i facilitatori li possano utilizzare nella pratica. In fondo al manuale è riportato un breve Glossario dei termini importanti ed una Bibliografia di riferimento.

1 Introduzione

1.1 Il Manuale ed i suoi obiettivi

Il presente manuale è stato sviluppato nell'ambito del progetto MENTA50+. Esso vuole fornire una struttura operativa teorica e pratica ai diretti interessati es. "facilitatori" che intendano promuovere, potenziare e tutelare il fitness ed il benessere mentale nelle persone anziane. Sarà loro di aiuto proponendo **attività** specifiche per il benessere mentale. Inoltre intende fornire le basi per una attività didattica di 30 ore come ad esempio un corso di Formazione.

1.2 Gruppi target e considerazioni etiche

Per gruppo-target primario si intendono i facilitatori (come i "fornitori di servizi", i responsabili di centri o comunità, i professionisti del campo medico, i lavoratori dell'ambito socio-assistenziale, gli istruttori, gli insegnanti, gli operatori nel campo della salute, gli psicologi) e tutti coloro che possano in qualche modo essere in contatto con le persone anziane, che vogliono organizzare, gestire e svolgere attività fisiche e di fitness mentale con le persone anziane.

Tali facilitatori non devono essere necessariamente dei professionisti, ma dovrebbero comunque essere pratici del lavoro con le persone anziane, con una preparazione di base sulla gerontologia e sui concetti riguardante il fitness mentale. Il gruppo-target secondario, invece, consiste di persone più anziane over50 che potrebbero utilizzare direttamente tali informazioni ed esercizi/attività per se stesse senza facilitatori (Nota: gli esercizi che potranno essere usati senza facilitatori saranno indicati da apposita icona). Il terzo gruppo-target è composto da responsabili e dirigenti vari operanti a livello europeo, politico, locale o regionale.

Si tenga presente che gli esercizi sono stati progettati per essere rivolti a persone anziane in salute e **non** affette da disabilità fisiche o mentali, tenendo presente e rispettando comunque e sempre le varie necessità ed esigenze di ciascuno. Quando si intende promuovere la salute mentale, le questioni etiche sono inoltre molto importanti. Pertanto i facilitatori siano sempre **responsabili** nell'esercizio professionale offrendo amicizia, e servizio di assistenza verso gli utenti. Durante lo svolgimento degli esercizi si dovrebbe mantenere sempre un atteggiamento di confidenzialità e allo stesso tempo di anonimità con l'obbligo, per i facilitatori, di assicurare che nessun danno si verificherà durante lo svolgimento degli esercizi. È pertanto importante sottolineare i benefici del progetto e non gli aspetti negativi; Sarà inoltre necessario ottenere un consenso "consapevole" da parte di tutti coloro che prenderanno parte al progetto.

1.3 Struttura teorica e metodologia

Il progetto MENTA50+ si occupa del fitness mentale inserito in un concetto più esteso del benessere mentale, di come invecchiare in maniera sana ed attiva e dei vari altri concetti correlati. Considerandoli “olisticamente”, questi concetti costituiscono gli elementi chiave del presente Manuale operativo.

Tenendo presente le discussioni scientifiche riguardanti la salute ed il benessere mentale, Nyquist ed i suoi colleghi hanno recentemente concluso che questo è un fenomeno complesso ricco di possibili dimensioni e connotazioni. Attualmente non sono disponibili delle chiare e concordate definizioni di questi concetti, principalmente a causa dei diversi approcci disciplinari e tendenze interpretative (76). Nell'affrontare la discussione, il Rapporto “Foresight Mental Capital & Wellbeing” (63) ha definito il benessere mentale come “una condizione dinamica che si riferisce alla capacità degli individui di riuscire a sviluppare il proprio potenziale, a lavorare in maniera produttiva e creativa, a costruire relazioni forti e positive con altre persone e a dare il proprio contributo alla comunità” (ibidem, pag. 19). Anche altre Pubblicazioni (113) hanno definito il benessere come “una condizione positiva e dinamica della mente e del corpo in grado di alimentare la sicurezza e la consapevolezza di affrontare normali condizioni di stress quotidiano e riuscendo a restare connessi con gli altri, con la comunità e l'ambiente circostante” (76).

Per quanto riguarda il concetto principale, il **fitness mentale** può essere definito come una condizione o uno stato di benessere emozionale e psicologico nel quale l'individuo è in grado di usare le proprie capacità cognitive ed emozionali, di funzionare nell'ambito della società rispondendo alle normali esigenze della vita quotidiana.

Il fitness mentale: “è una condizione di funzionamento ottimale che comprende: ... la visione degli obiettivi da raggiungere, il pensiero critico e creativo, l'apprendimento e la memoria, il saper esprimere chiaramente delle idee e, infine, sviluppare un atteggiamento mentale positivo che comprende: ottimismo, flessibilità mentale, autostima e sicurezza personale ed inoltre una certa disponibilità a saper rischiare” (27).

In breve, **il fitness mentale ed il benessere** possono essere descritti come degli approcci positivi verso uno stato di salute mettendo in risalto una condizione olistica di completo benessere fisico, sociale e mentale e non semplicemente l'assenza di infermità o di malattie. Questo obiettivo viene raggiunto attraverso un “**procedimento attivo di invecchiamento**” che comprende argomenti quali l'alimentazione, l'inclusione sociale e la partecipazione, l'attività fisica, e che può essere promosso attraverso la cultura e l'istruzione permanente. Tale fatto mette in evidenza l'aspetto chiave di come le persone possono essere istruite, come possono apprendere e come possono adottare dei più sani stili di vita. Si dovranno, pertanto, tenere opportunamente in conto anche alcuni concetti di Andragogy (64).

Per quanto concerne la **metodologia**, il presente manuale è strutturato in base agli studi di:

- approcci di ricerca integrata e buone pratiche nel campo della promozione della fitness mentale e programmi di cura della persona (ossia programmi, servizi ed attività illustrati nel sito www.menta50plus.eu).
- reperimento di informazioni e consigli forniti dai vari incontri dei Comitati Nazionali tenuti tramite il progetto MENTA50+ in Austria, Cipro, Grecia, Ungheria, Italia, Spagna, Gran Bretagna e Israele), ed inoltre
- consultazione delle pubblicazioni scientifiche in proposito e delle esperienze dei progetti precedenti, (ad esempio: Mindwellness, Manuali di Promozione della Salute Mentale, Sapersi Tenere in Forma in tarda età cioè KIFLY: Keeping Fit in Later Life).

Il progetto MENTA50+ si propone l'obiettivo di insegnare ai componenti dei gruppi-target come ottenere dei cambiamenti di comportamento, così da promuovere un invecchiamento sano ed attivo e un migliore fitness e benessere mentale tramite la presa di coscienza, la partecipazione, l'apprendimento, l'istruzione e la formazione. Il Manuale d'Uso MENTA50+ intende conseguire tali obiettivi diffondendo la consapevolezza e la conoscenza teorica e pratica delle attività riguardanti il fitness mentale in età adulta (50).

1.4 Struttura ed istruzioni per l'uso del Manuale

Il Manuale è strutturato nella maniera seguente:

la Parte: a) Sezione generica e Capitolo Teorico; b) Informazioni sul **“perché bisogna promuovere il fitness mentale nelle società che invecchiano”**. Basandosi su prove scientifiche, il testo dimostrerà che il problema centrale delle società che invecchiano riguarda la stimolazione cognitiva. Pertanto si procederà a sviluppare ed illustrare una classificazione della stimolazione cognitiva sulla base di una formazione personale di competenze/esercizi che producano un invecchiamento attivo. Questo comprende funzioni che spesso diminuiscono durante il processo di invecchiamento. Per quanto concerne l'apprendimento, si presenteranno diversi livelli di interazione sociale onde promuovere gli scambi tra gli studenti partecipanti.

La parte, La Sezione Specifica e il Capitolo 3 che illustra le attività pratiche su come promuovere il fitness mentale delle persone anziane. Queste vengono presentate tramite cinque diversi moduli, uno riguardante il fitness mentale stesso e quattro che invece trattano importanti aspetti correlati:

	Modulo 1	Fitness mentale
	Modulo 2	Gestione dello stress e fitness mentale
	Modulo 3	Reti sociali e fitness mentale
	Modulo 4	Alimentazione e fitness mentale
	Modulo 5	Esercizio fisico e fitness mentale

In ogni modulo vengono presentati: un breve sommario, alcune definizioni e la loro importanza riguardo al fitness mentale. Il contenuto principale comprende un rilevante numero di esempi che sono presentati in dettaglio e strutturati attraverso l'uso di "descrittori" proposti per essere utili ai facilitatori nel preparare e svolgere i vari esercizi nella pratica.

1.5 Hanno contribuito al presente Progetto:

Il manuale MENTA50+ è stato sviluppato da un **team multinazionale** proveniente da: Trebag Ltd. (Ungheria), Università di Malaga (Spagna), Istituto di Ricerca della Croce Rossa (Austria), Università delle Libertà del FVG (Italia), Università di Chester (Gran Bretagna), IDEC S.A. (Grecia), Università Europea di Cipro (Cipro) e il Centro Multi-Disciplinare Modì (Israele). Desideriamo inoltre ringraziare in maniera particolare i componenti della **National Advisory Board** per il loro aiuto e guida. Il Progetto MENTA50+ è stato finanziato dalla EACEA (Education Audiovisual and Cultural Executive Agency) tramite il **Lifelong Learning Programme** [Project N° 527515-LLP-1-2012-1-ES-GRUNDTVIG-GMP] della Comunità Europea.

2 Perché promuovere il fitness mentale nelle società che invecchiano

2.1 Declino cognitivo durante l'invecchiamento

Se il nostro cervello funzionasse bene durante l'intero arco della nostra vita, questo Manuale non sarebbe necessario. De Bot e Makoni (32) ritengono che la **performance cognitiva** sia parte di un percorso che dura per tutta la vita e che comprende sia la fase dello sviluppo che la fase del declino. Le dimensioni biologiche, psicologiche e sociali delle persone cambiano con il tempo, fatto questo che riguarda tutti noi, ma le conseguenze di ciò variano da individuo a individuo.

Secondo gli studiosi, gli effetti "negativi" dell'invecchiamento influenzano aree ove sono richieste rapide risposte ai vari e mutevoli stimoli, inoltre, durante fasi che richiedono intenso sovraccarico fisico, come in altre aree, la cultura e l'esperienza possono controbilanciare la diminuzione cognitiva tipica della terza età.

Il declino delle capacità avviene quando la dimensione delle cellule nervose diminuisce, il numero dei dendriti e delle sinapsi diminuisce e la degenerazione del rivestimento mielinico risulta evidente all'osservazione (15). In confronto ai gruppi di persone giovani, le persone anziane hanno maggiori difficoltà a svolgere compiti che riguardano la memoria (87), l'attenzione (14), la programmazione (95), il controllo cognitivo (15) l'intelligenza fluida (19) o i processi inibitori (57):

- La memoria mostra punti di debolezza specialmente quando si devono svolgere compiti paralleli che richiedono l'analisi di informazioni.
- Le performance in attività motorie indeboliscono i cambiamenti legati all'età che a loro volta influenzano il processo del pensiero stesso, per esempio nel caso di compiti inferenziali, che riguardano lo svolgimento di incarichi multipli, si assiste ad una notevole diminuzione della performance.
- L'intelligenza fluida si indebolisce a causa della decelerazione del processo di elaborazione delle informazioni.
- Il Rallentamento Mentale si verifica perché l'inibizione neurale è più lenta e meno efficace e quindi le interferenze si intensificano (sia che siano recenti o recuperate dalla memoria) nell'informazione messa in atto.

La performance personale in età adulta, si può asserire che **il declino non è inevitabile**, per lo meno non in tutte le aree (29). Abilità di base, come l'andare in bicicletta, che implicitamente impariamo, vengono conservate a lungo senza mostrare un apprezzabile declino col tempo, mentre competenze più complesse (per es. l'uso di una lingua straniera) devono essere

costantemente praticate, altrimenti vengono meno. Molte competenze, capacità e determinati fattori ambientali possono servire come risorse per contrastare e controbilanciare il declino cognitivo nella terza età quali: la memoria di base e la capacità mnemonica a lungo termine, l'attenta elaborazione di dati e la sua velocità, l'istruzione, l'apprendimento, l'ambiente sociale e linguistico, il bilinguismo (13, 32). Attività intellettuali, siano esse le parole crociate o l'apprendimento attivo o lo studio di una lingua, giocano un ruolo significativo nella compensazione al deterioramento in età adulta riguardo all'attenzione, all'apprendimento, ai processi cognitivi del pensiero ecc. (23). Sforzi compensativi per contrastare il decadimento funzionale possono essere potenziati fino all'età di 70 anni, contribuendo ad un migliore livello di invecchiamento (84).

2.2 La Stimolazione Cognitiva nelle persone anziane

La Stimolazione Cognitiva viene definita come un insieme di tecniche e strategie che mirano ad ottimizzare le performance di abilità cognitive e funzionali attraverso il coinvolgimento delle persone in un certo numero di attività programmate richiedenti l'uso delle competenze sopra menzionate, quali la memoria, il ragionamento, la lingua, l'attenzione e la concentrazione (51).

La stimolazione cognitiva è basata su quello che noi conosciamo come "plasticità neuronale" o "neurale". A questo proposito esistono numerose prove scientifiche che dimostrano come il cervello umano sia in perpetuo processo di attività e trasformazione durante l'intero corso della vita. Il cervello pertanto è un organo estremamente dinamico che, a seconda del tipo di relazioni che detiene con l'ambiente e le esperienze vissute, riesce costantemente a modificare i propri circuiti neurali. Tale **natura dinamica del cervello** consente al sistema nervoso centrale di mettere in atto adattamenti funzionali durante l'intero corso della vita, in modo tale che le persone non solo riescono ad imparare concetti nuovi e a vivere nuove esperienze, ma riusciranno pure a ridurre l'indebolimento strutturale e fisiologico causato da traumi o processi degenerativi relativi al suo funzionamento (20, 50, 92, 97).

Tale fenomeno diventa più rilevante quando è collegato al processo di invecchiamento ed ai cambiamenti neuro-psicologici che questo implica. Bisogna a questo punto far doverosamente menzione del grande contributo della neurologa italiana Rita Levi-Montalcini che ricevette nel 1986 il Premio Nobel per la Fisiologia e Medicina per le sue scoperte legate al NGF (Nerve Growth Factor - Fattore di Crescita dei Nervi). A tale proposito la studiosa asseriva che, a dispetto di tutte le lamentele e dei pronostici funesti riguardo all'invecchiamento legato alla perdita delle facoltà mentali, il nostro cervello può continuare ad operare anche in età avanzata. A questo proposito, la moderna neuro-biologia ha ampiamente dimostrato che, grazie alla plasticità neuronale, la perdita dei neuroni può essere perfettamente bilanciata da un aumento delle ramificazioni dei dendriti e dalle connessioni alternative di circuiti neurali (5).

La stimolazione cognitiva attraverso l'attivazione intenzionale dei circuiti neurali coinvolti nello sviluppo di processi mentali di elevata qualità, ci consente di compensare il deficit cognitivo legato all'avanzare dell'età. Tuttavia, a tale scopo si rende necessario un piano completo di proposte su specifiche attività ed esercizi, dato il grande numero delle funzioni cognitive ed abilità coinvolte simultaneamente nelle nostre attività mentali. Tale piano di progettazione contribuirà a stimolare tali funzioni e competenze in modo tale che possano essere preservate o migliorate. A tale proposito è essenziale poter disporre di una adeguata classificazione delle aree cognitive che dovranno essere stimolate e delle specifiche competenze in tali campi. A tale scopo abbiamo sviluppato "ad hoc" una classificazione basata sugli studi di Garcia (51) e sulla piattaforma virtuale "ActivaLaMente" (finanziata dalla Fondazione "La Caixa") (77). Tale opera offre un programma con oltre 1.200 esercizi miranti a lavorare nelle sei maggiori aree cognitive: linguaggio, memoria, attenzione e concentrazione, elaborazione visiva, elaborazione uditiva e funzioni esecutive. Una ulteriore classificazione, col contributo di Garcia (51), ha organizzato la struttura funzionale della mente attorno a diverse grandi aree di competenze cognitive quali: linguaggio, funzioni esecutive, ragionamento, memoria, abilità di percezione, prassi e orientamento spazio-visivo.

Basandosi su tali studi e sulla nostra competenza, abbiamo compilato la seguente tabella che illustra una **classificazione delle stimolazioni cognitive per potenziare competenze in età adulta**. La tabella evidenzia sei aree cognitive (A) collegate alle competenze in pratica (C) per le quali sono forniti alcuni esempi (E).

Tavola 1: Classificazione delle stimolazioni cognitive per un potenziamento delle competenze cognitive legate all'età

Area (A)	Competenze in pratica(C)	Esempi di esercizi (E)
Memoria	Memoria funzionante a breve termine	Ripetere un numero di telefono breve/lungo dopo averlo ascoltato
	Memoria a lungo termine	Cercare di ricordare i nomi dei tuoi compagni di scuola elementare/medie/superiori. Che tipo di vestiti indossavi ieri o il giorno prima e di quali colori?
Lingua	Abilità di comprensione linguistica	Esercizi di riempimento di spazi bianchi e parole mancanti relativi al testo di una canzone
	Abilità di Produzione linguistiche	Stesura di una storia in base ad un tema assegnato. Per esempio assegnare agli studenti il compito di scrivere una breve storia relativa a delle persone che si trovano su un trasporto pubblico (questo può essere fatto nella lingua madre o straniera)
Funzioni	Iniziativa (scioltezza)	Trovare 10 città in cui nomi iniziano con la lettera "C" entro due minuti

esecutive	Categorizzazione/classificazione	Organizzare in categorie un gruppo di parole disorganizzate. Per esempio: Leone-Cane-Sedia-Pelle-Letto-Vaso-Cappello-Tartaruga-Luminescenza-Lampada-Dito-Unghie-Scarpe-Camicia-Criceto-Tavola-Capelli
	Seriazione	Organizzare in una lista varie routine quotidiane come: controllare la lista della spesa; rientrare a casa; pagare, riporre il carrello; compilare la lista della spesa; mettere la spesa dentro la borsa; tenere in mano la lista e cercare i prodotti.
	Programmazione	Avete intenzione di andare in vacanza a New York. Elencate le varie fasi del programma viaggio in ordine logico e logistico.
Ragionamento	Risoluzione problemi	Disporre una serie di oggetti colorati in modo che non vi siano coppie dello stesso colore. Spostate qualsiasi due pezzi trascinandoli dentro un altro elemento. Continuare fino a quando tutti i colori adiacenti sono eliminati.
	Pensiero astratto	Definire il significato dei termini "pace nel mondo" o "amicizia"
	Ragionamento logico	Immaginate che abbiate vinto alla lotteria. Cosa fareste con tutti quei soldi? Spiegate le vostre decisioni.
Attenzione	Attenzione selettiva	Ascoltare attentamente un vostro compagno mentre pure ascoltate la televisione/radio/altre persone che parlano del medesimo argomento.
	Attenzione divisa	Viene chiesto a degli over 50 di cantare una canzone e allo stesso momento di leggere un libro.
Sensazione-percezione	Percezione discriminativa	a) Confrontare due immagini e cercare eventuali differenze tra loro b) Confrontare suoni (per es. parole foneticamente simili) c) Confrontare sensazioni tattili (oggetti, materiali)
	Abilità spazio-visiva	Localizzare la sorgente di un suono ad occhi chiusi.

2.3 Il ruolo dell'interazione sociale

Vi sono diverse strategie, per **promuovere scambi tra studenti**, che si focalizzano sull'importanza del linguaggio, la comunicazione e l'interazione durante l'apprendimento. Vi sono specifiche tecniche di insegnamento necessarie ad incoraggiare e guidare la comunicazione, compreso il ruolo del porre domande, del lavorare in gruppo e della gestione del discorso.

Un facilitatore (per es. formatore, insegnante) può assistere al percorso di apprendimento guidando e stimolando l'interazione con studenti più anziani in svariate maniere: una modalità per **gestire il dialogo/discorso tra studenti** over 50, sia in piccoli che in più grandi gruppi, è quella di stimolare uno scambio verbale tramite domande coinvolgenti ed un ascolto tendente ad una comprensione più profonda degli iniziali argomenti degli studenti e fornendo aiuto tramite frequenti interventi allo scopo di facilitare la crescita cognitiva.

Tale interazione può verificarsi a diversi livelli attraverso i quali i vari studenti sono in collegamento tra loro, riuscendo ad interagire e a collaborare. Un altro possibile modo è quello di spingere gli studenti a lavorare in un **contesto/atmosfera di collaborazione sociale**, attraverso la quale il loro apprendimento è stimolato, rafforzato e rifinito.




Queste sono abilità mirate ad ottenere un **“transformative learning”** (apprendimento trasformativo), un procedimento attraverso il quale noi possiamo **cambiare** i nostri parametri di riferimento e le cose che diamo per scontate (come per es. i nostri punti di vista in merito alla vita, le abitudini e le opinioni). L’“apprendimento trasformativo” quindi coinvolge i partecipanti in quello che viene detto “discorso costruttivo” che a sua volta diviene un “forum” per usare l’esperienza di altri, per riflettere ed apprendere e quindi per intraprendere azioni o prendere decisioni basate sulle conoscenze emerse. Questa partecipazione attraverso il dialogo con gli altri (gruppi di dialogo) è al centro del processo trasformativo “il dialogo è il mezzo essenziale attraverso il quale viene stimolata e sviluppata la trasformazione (...) il mezzo affinché una riflessione critica possa entrare in azione in campi ove l’esperienza possa riflettersi, in campi ove gli assunti e le opinioni possano essere messe in discussione e i parametri del pensiero possano alla fine subire una trasformazione” (103).

Sostenendo e spingendo le persone anziane a prendere parte a questi gruppi di dialogo, lo **scambio sociale** può avvenire attraverso quattro modalità ugualmente importanti: intra-personale, inter-personale, intra-gruppo ed inter-gruppo. Spesso più di una di queste modalità viene a verificarsi allo stesso tempo. Wasserman (111) ha identificato quattro fattori compresenti che possono sia consentire o limitare tali momenti di dialogo formativo in gruppi:

- **Continuità di impegno e motivazione** - i componenti del gruppo hanno a disposizione uno spazio per poter essere coinvolti con altri su riflessioni critiche.
- **Curiosità ed apertura** – il gruppo ci spinge costantemente a scoprire qualcosa di nuovo riguardo a noi stessi e agli altri.
- **Impegno emotivo** – raccontare delle storie gioca un ruolo chiave: quando condividiamo ci sentiamo ascoltati e sostenuti dagli altri componenti del gruppo.
- **Riflessione e scambio reciproco di opinioni** - un nuovo modo per il gruppo di condividere pensieri sociale: apportare la prospettiva di una nuova terza persona nell’ambito della nostra esperienza personale

Quando le persone anziane prendono parte a questo processo di interazione sociale, loro **si connettono** (1) - si riuniscono con altri per condividere esperienze, (2) **si scambiano** – offrono i loro punti di vista ed ascoltano una varietà di risposte, (3) **collaborano** – si confrontano coi loro pari lavorando con loro a livello di gruppo, unito con lo stesso intento. Molti degli esercizi

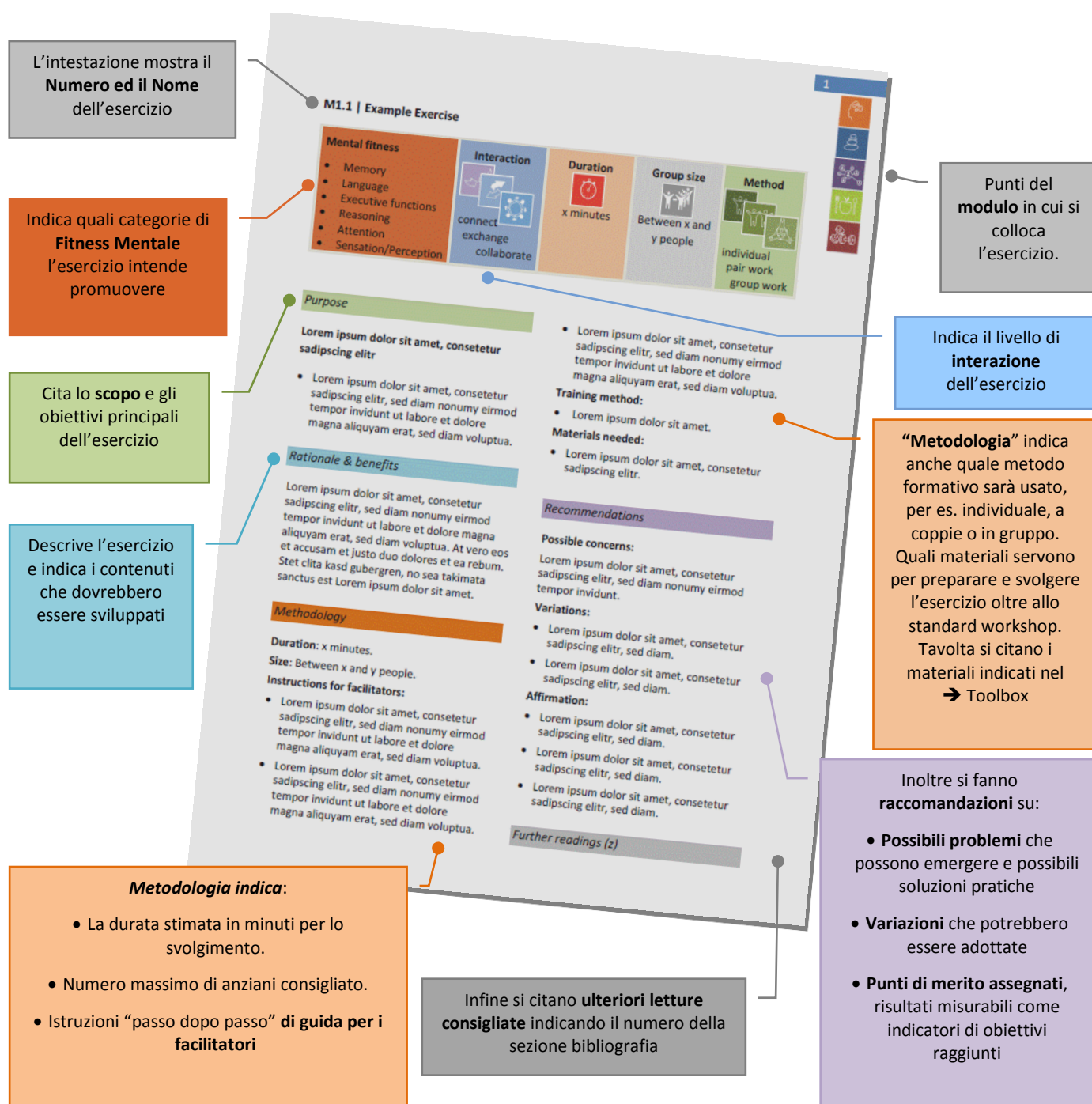
presenti in questo manuale concorrono a promuovere e ad incoraggiare un'interazione strutturata. In questo contesto, questi sono stati classificati usando il seguente criterio:

Connessione 	L'esercizio <ul style="list-style-type: none">• Porta al riconoscimento di altri• È rafforzato dal contatto fisico
Scambio 	L'esercizio <ul style="list-style-type: none">• È un processo di comunicazione a due vie: di ascolto e produzione orale<ul style="list-style-type: none">• Può portare le persone a cambiare il proprio modo di pensare
Collaborazione 	L'esercizio <ul style="list-style-type: none">• È un'attività condivisa nel gruppo, lavorando insieme con interessi comuni e per lo stesso fine• Comporta il trasmettere ad altri e ricevere pensieri, opinioni e idee da diverse persone

3 Come promuovere il fitness mentale negli anziani

Questo capitolo introduce l'argomento principale su **come** promuovere il fitness mentale, ossia fitness mentale in relazione a: gestione dello stress, connessione sociale, alimentazione ed esercizio fisico. La maggior parte del suo contenuto concerne la descrizione di attività pratiche mirate a come promuovere il fitness mentale delle persone anziane. Per ognuno dei cinque moduli saranno presentati 8 differenti esercizi in maniera strutturata.

La figura seguente mostra un esempio di **esercizio strutturato**:



Per ogni modulo, viene qui sotto riportata una mappa di tutti gli esercizi in base alle loro principali caratteristiche:

Modulo 1: Fitness Mentale

N.	Nome Modulo	Categorie Fitness Mentale						Categorie Interazione			Durata	Persone in gruppo	Metodo		
		Memoria	Linguaggio	Funzioni esecutive	Ragionamento	Attenzione	Percezione sensazioni	Connessione	scambio	Collaborazione			Individuale	coppie	Gruppo
M1.1	Imparare ad imparare	x	x		x					x	60	8-20	x	x	
M1.2	La grande sfida dell'attenzione	x	x			x			x		30	10-20		x	
M1.3	Accompagnatori nel buoi		x				x			x	60	6-16		x	
M1.4	Il Profumo di una Melodia	x		x			x		x		60	10-15	x		
M1.5	La migliore Pubblicità		x		x					x	60	2-20			x
M1.6	Ho seguito la mia strada!	x	x	x		x	x		x		50	10-25		x	x
M1.7	Perché succede?		x		x					x	45	10-20	x	x	x
M1.8	La Visualizzazione Creativa	x	x			x			x		60	5-20	x		x
	Totale	5	7	2	3	3	3	0	4	4	30-60	2-25	4	5	4
	Percentuale (%)	0.6	0.9	0.3	0.4	0.4	0.4	0.0	0.5	0.5			0.5	0.6	0.5

Modulo 2: Gestione dello Stress e Fitness Mentale

N.	Nome del Modulo	Categoria Fitness Mentale						Categorie Interazione			Durata	Persone in gruppo	Metodo		
		Memoria	Linguaggio	Funzioni esecutive	Ragionamento	Attenzione	Percezione Sensazioni	Connessione	scambio	Collaborazione			Individuale	coppie	gruppo
M2.1	Modalità di rilassamento				x	x		x			60	5-20	x		
M2.2	Quale albero sei tu?					x	x			x	60	2-20			x
M2.3	Senti il battito del mio cuore		x			x	x		x		60	5-10	x		
M2.4	Ridiamo insieme	x	x			x		x			30	10-30	x		x
M2.5	Via! Si parte!					x	x	x			45	6-20	x		
M2.6	Riscalda i sensi/corpo					x	x	x			60	1-20	x		
M2.7	La forza dei nostri pensieri		x			x	x			x	60	5-20	x		x
M2.8	Danza anti-tensione		x				x			x	30	6-18	x		x
	Totale	1	4	0	1	7	6	4	1	3	30-60	1-30	7	0	4
	Percentuale (%)	0.1	0.5	0.0	0.1	0.9	0.8	0.5	0.1	0.4			0.9	0.0	0.5

Modulo 3: Reti sociali e Fitness Mentale

N.	Nome Modulo	Categorie Fitness Mentale						Categorie Interazione			Durata	Persone in gruppo	Metodo		
		Memoria	Linguaggio	Funzioni esecutive	Ragionamento	Attenzione	Percezione Sensazioni	Connessione	Scambio	Collaborazione			Individuale	coppie	gruppo
M3.1	Cosa mettere in Pentola?		x							x	60	8-24			x
M3.2	Trovare un terreno comune		x	x	x					x	60	8-18		x	x
M3.3	Caffè narrativo	x	x							x	60	5-10		x	x
M3.4	Parole che illustrano		x	x			x			x	120	4-22			x
M3.5	Condividere le sensazioni	x					x			x	90	5-25			x
M3.6	Cosa, Come, Perché				x	x				x	60	4-15		x	
M3.7	Mantenere la propria posizione		x		x	x				x	60	6-12			x
M3.8	Prendi il "Big Yellow Taxi" (ovvero "Lasciati trasportare...")	x		x			x			x	120	6-24			x

	Totale	3	5	3	3	2	3	0	0	8	60-120	4-24	0	3	7
	Percentuale (%)	0.4	0.6	0.4	0.4	0.3	0.4	0.0	0.0	1.0			0.0	0.4	0.9

Modulo 4: Alimentazione e Fitness Mentale

N.	Nome Modulo	Categorie Fitness Mentale						Categorie Interazione			Durata	Persone in gruppo	Metodo		
		Memoria	Linguaggio	Funzioni esecutive	Ragionamento	Attenzione	Percezione sensazioni	Connessione	Scambio	Collaborazione			Individuale	Coppie	gruppo
M4.1	Le parole non ingrassano!	x	x	x					x		30	5-15			x
M4.2	Mangiare Come Leonardo da Vinci				x				x		30	5-10			x
M4.3	Ricette intelligenti			x			x	x			60	5-10	x		x
M4.4	Una Fame Proverbiale	x	x		x					x	30	5-15			x
M4.5	Né Carne né Pesce	x		x				x			30	5-25	x	x	
M4.6	Mangiare il Mondo	x			x	x	x			x	60	5-15	x		
M4.7	Costruttori di Piramidi	x		x				x			30	10-20	x		x
M4.8	Attenzione alle tue abitudini alimentari		x		x					x	60	8-20			x
	Totale	5	3	4	4	1	2	3	2	3	30-60	5-25	4	1	6
	Percentuale (%)	0.6	0.4	0.5	0.5	0.1	0.3	0.4	0.3	0.4			0.5	0.1	0.8

Modulo 5: Esercizio Fisico e Fitness Mentale

N.	Nome Modulo	Categorie Fitness Mentale						Categorie Interazione			Durata	Persone in Gruppo	Metodo		
		Memoria	Linguaggio	Funzioni esecutive	Ragionamento	Attenzione	Percezione Sensazioni	Connessione	Scambio	Collaborazione			Individuale	In coppia	gruppo
M5.1	Passa la Corda!	x		x				x			30	5-20			x
M5.2	Danza del Giorno	x		x			x		x		45	5-20			x
M5.3	Specchio, specchio: dimmi la verità		x			x	x			x	30	3-20			x
M5.4	Quanti Più Possibile!			x		x	x			x	30	10-20		x	
M5.5	Muoviamoci!			x		x	x			x	60	8-20	x		x
M5.6	Compiliamo le varie parti del corpo				x		x			x	30	10-20			x
M5.7	Trova la strada!			x	x		x			x	60	10-20			x
M5.8	Caccia al Tesoro			x	x		x			x	50	10-20		x	
	Totale	2	1	6	3	3	7	1	1	6	30-60	3-20	1	2	6
	Percentuale (%)	0.3	0.1	0.8	0.4	0.4	0.9	0.1	0.1	0.8			0.1	0.3	0.8

Modulo da 1 a 5: Sommario dei 40 esercizi

N.	Totale Moduli	Categorie Fitness Mentale						Categorie Interazione			Durata	Persone in Gruppo	Metodo		
		Memoria	Linguaggio	Funzioni esecutive	Ragionamento	Attenzione	Percezione Sensazioni	Connessione	Scambio	Collaborazione			Individuale	In coppia	Gruppo
M1	Il Fitness Mentale	5	7	2	3	3	3	0	4	4	30-60	2-25	4	5	4
M2	Gestione dello Stress	1	4	0	1	7	6	4	1	3	30-60	1-30	7	0	4
M3	Reti Sociali	3	5	3	3	2	3	0	0	8	60-120	4-24	0	3	7
M4	Alimentazione	5	3	4	4	1	2	3	2	3	30-60	5-25	4	1	6
M5	L'esercizio fisico	2	1	6	3	3	7	1	1	6	30-60	3-20	1	2	6
	Totale	16	20	15	14	16	21	8	8	24	30-120	1-30	16	11	27
	Percentuale (%)	0.4	0.5	0.4	0.4	0.4	0.5	0.2	0.2	0.6	30-120	1-30	0.4	0.3	0.7

N.B.: Alcuni altri esercizi sono disponibili online.



3.1 Modulo 1: Fitness Mentale

3.1.1 Introduzione

Fino a pochi anni fa, tra gli studiosi di neurologia, vi era una diffusa opinione che il cervello umano sviluppasse le sue funzioni (udito, vista, abilità motorie generiche e fini, emozioni ecc.) durante la prima infanzia. Recenti studi, tuttavia, hanno dimostrato che il nostro cervello attraversa un costante processo di revisione e modificazione. Come conseguenza di tale scoperta è stata la creazione di nuovi termini quali: neuroplasticità o plasticità del cervello.

Questo significa che i processi del pensare e dell'apprendere possono modificare la struttura del nostro cervello e continuare ad operare anche durante l'età avanzata. La scoperta che il nostro cervello è malleabile è senza dubbio una scoperta rivoluzionaria nel campo della neuroscienza. Tale scoperta ha consentito ai ricercatori e alla pratica sul campo di conoscere e comprendere meglio il comportamento del cervello e le funzioni cognitive. Pertanto dobbiamo avere una piena consapevolezza della rilevanza del fitness mentale in modo da poter mantenere e migliorare il nostro stato di salute.

COS'È IL FITNESS MENTALE?

Il termine "Mental Fitness" significa che le abilità della mente possono essere conservate e migliorate attraverso la stimolazione cognitiva. Questo sistema si basa sulla analogia con quanto avviene per la nostra condizione fisica, dato che questa migliora se facciamo regolarmente dell'esercizio fisico. Inoltre il termine fitness mentale si riferisce alle abilità che un individuo auto-sufficiente possiede. In altre parole, il termine è relazionato alle capacità dell'individuo di pensare, stabilire obiettivi e prendere decisioni che possono contribuire allo sviluppo emozionale, sociale e fisico di ognuno di noi. La capacità di auto-determinazione dipende dalla nostra condizione mentale. È anche importante tenere presente lo stretto rapporto che esiste tra abitudini malsane ed il rischio potenziale di perdere le nostre fondamentali capacità strumentali quotidiane. Tale perdita di indipendenza è solo una delle conseguenze che derivano da comportamenti malsani quali consumo di alcool e tabacco, sovrappeso o inattività mentale e fisica.

A COSA SERVE IL FITNESS MENTALE?

Il fitness mentale essenzialmente aiuta a mantenere e stabilizzare il funzionamento cognitivo il più a lungo possibile e ad evitare la caduta cognitiva che si verifica solitamente con l'avanzare dell'età nelle persone, le quali possono trovarsi a dover soffrire di ogni tipo di patologia correlata alla demenza degenerativa (riabilitazione cognitiva). A tale proposito, diversi studi suggeriscono che maggiori livelli di istruzione ed attività intellettuale possono aumentare la riserva cognitiva e




ridurre il rischio della demenza senile. Pertanto, attività varie di fitness mentale promuovono una stimolazione tramite una serie di specifiche attività ed esercizi, da svolgersi su base quotidiana senza interruzioni, relative ad ogni area cognitiva che sia probabilmente colpita nel caso di una patologia mentale (memoria, linguaggio, funzioni esecutive, ragionamento, attenzione e concentrazione e percezione sensoriale). Adottare attività di fitness mentale con regolarità, consentirà alle persone anziane di prevenire e/o rallentare l'insorgere di disabilità cognitive.

3.1.2 Attività ed esercizi

Numero	Nome
M1.1	Imparare ad imparare
M1.2	La Grande Sfida dell'Attenzione
M1.3	Accompagnatori nel buio
M1.4	Il Profumo di una Melodia
M1.5	La "migliore" Pubblicità
M1.6	Ho Seguito la mia Strada!
M1.7	Perché Succede?
M1.8	La Visualizzazione Creativa



M1.1 | Imparare ad Imparare

<p>Fitness Mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (memoria a breve e lungo termine) • Linguaggio (produzione, comprensione) • Ragionamento (risoluzione problemi) 	<p>Interazione</p>  <p>collaborazione</p>	<p>Durata</p>  <p>60 minuti</p>	<p>Gruppo</p>  <p>Tra 8 e 20 persone</p>	<p>Metodo</p>  <p>Lavoro individuale e a coppie</p>
--	---	---	--	---

Scopo

Capire meglio come impariamo:

- ad accrescere negli studenti la consapevolezza di uno stile di apprendimento personale
- a esporre agli studenti i differenti aspetti che possono influenzare il loro apprendimento
- ad accrescere il senso di responsabilità per i loro processi di apprendimento.
- ad aumentare la consapevolezza su come controllare/pilotare i processi di apprendimento
- a rafforzare il senso di sicurezza in merito alle capacità di apprendere

Ragione fondamentale & benefici

La familiarità con uno stile personale di apprendimento può aiutare gli studenti a trovare il percorso migliore per loro stessi. Gli studenti raggiungeranno una conoscenza che permetterà loro di controllare il processo di apprendimento e a migliorarne l'efficacia in un ambiente innovativo e motivante.

Conseguire consapevolezza e senso di auto-efficacia sono componenti chiave nel superamento di problematiche mentali delle persone.

Il crescente timore delle difficoltà che incontriamo nell'adattarci ad una realtà mutevole e dinamica richiedente capacità di acquisizione e applicazione, spaventa moltissimo.

L'esercizio combina due aspetti; primariamente: l'esposizione ai diversi aspetti dell'apprendimento, dello stile di studio, del tempo e dei diversi contesti; secondariamente, consente di acquisire sicurezza in se stessi e migliorare l'auto-efficacia tramite "storie di successo" (il cosiddetto "Effetto Pigmalione") (83) La mia opinione sull'apprendimento: il risultato vincente degli allievi è basato sulle loro "storie di successo".

Metodologia

Durata: 60 minuti.

N. persone: tra 8 e 20 in gruppi di 4.

Istruzioni per i facilitatori:

Parte 1: Esercizio Introduttivo (15 minuti):

- Il facilitatore dovrebbe chiedere e incoraggiare gli studenti a identificare delle competenze o trovare una cosa che potrebbero insegnarsi l'un l'altro (entro un limite di tempo assegnato). Gli studenti potrebbero essere informati in merito anzitempo.
- Gli studenti vengono invitati a collaborare formando coppie di lavoro e iniziando ad insegnarsi vicendevolmente nuove competenze (5-5 minuti per persona).

- Per esempio gli studenti potrebbero insegnarsi l'un l'altro ad aprire una pagina di Facebook/costruire una torre di fiammiferi/ripetere una parte di un sonetto di Shakespeare
- alternativamente, si può distribuire un semplice giocattolo composto da diversi pezzi, insieme alle istruzioni operative scritte, a ogni coppia di studenti. I partecipanti dovranno provare a costruire il giocattolo/oggetto con uno studente che leggerà le istruzioni e l'altro che proverà a metterle in pratica.

Parte 2 (20 minuti):

- Il facilitatore farà notare agli studenti la diretta connessione tra le varie informazioni (il modo in cui le persone lo elaborano) e l'abilità a sostenere nuove situazioni (con quanta efficacia questo viene fatto).
- Le persone inoltre sono diverse tra loro per quanto riguarda i loro stili di apprendimento. Sebbene questi possono presumibilmente cambiare a seconda delle circostanze, la maggior parte delle persone possiede uno stile di apprendimento predominante.

Parte 3 (25 minuti):

- Come si impara una nuova materia? Il facilitatore discute con gli studenti l'argomento dei diversi metodi di apprendimento (quelli usati nel passato e quelli più recenti considerati come più validi secondo i risultati del test)
- Gli studenti lavoreranno in coppie: viene loro chiesto di spiegare una cosa semplice (per esempio la ricetta di una pietanza ed il processo di preparazione) al loro

compagno seguendo due modalità diverse

Metodo didattico:

- Attività individuale e in coppia.

Materiali necessari:

-

Raccomandazioni

Possibili preoccupazioni:

Occorrono abilità di lettura e scrittura. Se queste sono limitate, gli studenti potranno intervistarsi l'uno con l'altro.

Variazioni:

- Un'altra opzione per iniziare l'esercizio è quella di usare uno dei metodi per mappare lo stile di apprendimento degli individui. Gli studenti potrebbero compilare un questionario basato sulla loro esperienza con esercizi di apertura e con i diversi metodi di studio che hanno avuto occasione di adottare in passato. Questo li aiuterà ad identificare il loro metodo di studio più efficace, se, per esempio, imparano meglio usando il visivo, l'uditivo o lo stile kinestetico. Uno dei più comuni è il questionario di Kolb sugli stili di apprendimento (60), anche se ne esistono degli altri, come per es. il questionario VARK che può essere compilato on-line (108).

Obiettivo:

- Gli studenti identificano il loro stile di studio e lo useranno per il loro apprendimento.


Lecture ulteriori (18; 43-45; 60; 83; 108)



By Orna Mager



M1.2 | La grande sfida dell'Attenzione

<p style="text-align: center;">Fitness Mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (memoria a lungo termine) • Linguaggio (produzione, comprensione) • Attenzione (attenzione selettiva) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">scambio</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">30 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 10 e 20 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Lavoro in coppie</p>
--	---	--	--	---

Obiettivo

Incoraggiare un'attenzione centrata e selettiva mentre si ascolta un argomento specifico in ambiente "rumoroso"

- Favorire i processi di attenzione e concentrazione
- Praticare l'attenzione selettiva in situazioni di vita quotidiana
- Incoraggiare e sviluppare attività di coinvolgimento in dialoghi.

Aspetto generale & benefici

Questa è un'attività che consiste in piccole discussioni in coppia su un dato argomento selezionato con un partner prescelto. Nella forma di conversazioni "viso a viso", tali discussioni sono realizzate da una certa distanza fisica (da 1 a 3 metri) e simultaneamente con altre persone che parlano ad alta voce con l'intento di produrre un ambiente rumoroso che distrugga l'attenzione della coppia che dialoga.

Gli studenti coinvolti si trovano in una situazione particolare ricca di stimoli uditivi aggiuntivi e dovranno ricorrere ad una sorta di "ginnastica mentale" per riuscire a restare concentrati selezionando le informazioni.

Metodologia

Durata: 30 minuti.

Gruppo: tra 10 e 20 persone.

Istruzioni per facilitatori:

- Gli studenti sono divisi in due gruppi e in due file l'un l'altro faccia a faccia.
- Ogni persona farà squadra con un'altra della fila opposta, ma non troppo vicini (l'altro compagno dovrebbe essere a circa 1 – 2 metri di distanza nella fila di fronte).
- Il facilitatore presenta un dato argomento agli studenti da discutere in coppia. Il dibattito può essere presentato con un breve articolo, poesia, storia ecc.
- Gli studenti dovrebbero parlare in merito al dato argomento ad alta voce e simultaneamente col proprio partner (rimanendo sempre nella stessa posizione e mantenendo la distanza prefissata)
- Per esempio, ogni coppia potrebbe scambiarsi ricette. Mentre tutti parlano di cibo, ingredienti, metodi di preparazione, sarà difficile restare concentrati esclusivamente sul proprio partner. (Si dovrebbe anche fissare un dato limite di tempo)
- Al termine dell'attività di dialogo in coppia, tutte le coppie dovranno controllare reciprocamente la comprensione ed il ricordo corretto delle loro ricette
- La sessione si chiude con una conversazione aperta di classe in merito alle esperienze e difficoltà incontrate con la partecipazione di tutti.

Metodo didattico:

- Attività in coppie.

Materiali necessari:

- Nessuno.

Raccomandazioni**Possibili problemi:**

L'esercizio richiede effettiva concentrazione, comunicazione chiara e concisa in modo da poter anche modificare le proprie idee imparando vicendevolmente, entro il limite di tempo concesso.

Dovesse qualche studente avere problemi di udito, sarà opportuno sistemarlo più vicino all'altra persona la quale dovrebbe anche tenere un tono di voce più alto. Questo esercizio potrebbe creare delle difficoltà anche a coloro che hanno dei problemi di vista.

Variazioni:





- A seconda del gruppo e dell'interesse delle persone, l'argomento potrà cambiare, ed essere ad esempio notizie, tempo libero, cultura ecc.
- I partecipanti potrebbero scegliere di insegnare una canzone o una poesia all'altro partner.
- Il facilitatore potrebbe consegnare un breve articolo, una poesia, una barzelletta o delle card informative che i partecipanti dovranno "illustrare" all'altro partner.

Finalità:

- Esso attiva e risveglia giocosamente la mente spingendo lo studente ad essere "totalmente presente".
- Suscita divertimento ed attenzione positiva.



M1.3 | Accompagnatori nel buio

<p>Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linguaggio (produzione, comprensione) • Sensazione – Percezione (percezione discriminante, abilità spazio-visiva) 	<p>Interazione</p>  <p>collaborazione</p>	<p>Durata</p>  <p>60 minuti</p>	<p>Gruppo</p>  <p>Tra 6 e 16 persone</p>	<p>Metodo</p>  <p>Lavoro in coppia</p>
--	---	---	--	--

Scopo-obiettivo

Permettere agli studenti di usare di meno i sensi dominanti durante il movimento

- Sbloccare altre modalità sensoriali ed altre aree del cervello
- Suscitare sentimenti di fiducia e sicurezza in un compagno ed affidarsi al medesimo per essere guidati.

Aspetto generale & benefici

"Accompagnatori nel buio" è un'attività che è stata progettata per aumentare "la gamma delle capacità di movimento" del cervello. In questo modo, il cervello diventa più flessibile ed aperto a nuove sfide.

Quando uno studente è guidato, ad occhi chiusi, dovrà affidarsi agli altri sensi meno dominanti quali l'udito e il tatto in modo da percorrere la sua strada. Dovrà pertanto attivare altre aree del cervello che di solito non sono attivate quando camminiamo ad occhi aperti. Questa attività può contribuire pure ad aumentare un completo senso di benessere, creare un migliore atteggiamento ricettivo e migliorare la consapevolezza corporea ed i riflessi.

La persona che si farà guidare dovrà necessariamente fidarsi dell'altro e muoversi in sintonia per poter progredire. Imparare come dare le istruzioni, pensare velocemente ed essere accurati e chiari, sono altre qualità che si dovranno esercitare.

Questo esercizio si basa sul "metodo neurobico", un metodo di addestramento che mira a tenere attiva ed in salute la mente. La

Neurobica incoraggia la stimolazione del sistema nervoso e dei nervi creando nuovi schemi. Coinvolgendo i cinque sensi nello svolgimento di un normale compito attiva anche nuovi circuiti cerebrali ed aumenta l'impulso dei nervi per creare nuovi collegamenti tra differenti tipi di informazioni.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: da 6 a 16 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

- **Introduzione:** è necessaria una breve introduzione da parte del facilitatore che spieghi le regole dell'attività.
- **Gli studenti si dispongono in coppie.** Una persona viene bendata. L'altra persona diventa il "leader" e dovrà condurre il partner in giro per la stanza (ed anche fuori dalla stanza se è possibile) spingendolo a toccare diversi oggetti (una pianta per esempio) e ad annusare (caffè, profumo, frutta, biscotti, fiori ecc.)
- **Discussione di Gruppo:** ulteriori considerazioni, auto valutazione: come vi siete sentiti con gli occhi chiusi? Quali altri sensi avete dovuto usare? Cosa vi ha aiutato in quella situazione per andare avanti? Fase finale: avete avuto fiducia nel vostro leader? Perché? Cosa aiuta a sviluppare il senso di fiducia nella vita?
- **Sommario dell'attività:** essa riguarda il modo con cui noi interpretiamo l'intensità dei sensi ed il nostro bisogno di offrire e

ricevere fiducia. Modalità per stabilire un'atmosfera di fiducia reciproca e rispetto.

Metodo didattico:

- Attività in coppia.

Materiali necessari:

- Preparare una stanza con degli ostacoli (delle sedie, scatole ecc.)
- Preparare alcune bende per bendare metà degli studenti
- Un kit di stimolazione sensoriale (profumi, caffè, tessuti ecc.)

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Consiglio per la sicurezza personale: gli accompagnatori dovranno procedere con cautela a fare attenzione agli ostacoli durante i movimenti. Fornire tutte le informazioni e mettere in guardia l'altro con necessaria prontezza.

Variazioni:

- Svolgere questa attività in un ambiente non noto e testare le differenze in termini di sicurezza personale e riconoscimento.

- Un'altra possibile opzione è svolgere l'attività senza parlare. L'accompagnatore guiderà il partner solo con l'uso della mano.
- Usare un kit di stimolazione sensoriale, usando il tatto, l'udito e l'olfatto con una varietà di oggetti.
- Questa attività può precedere quella di "Profumo di una Melodia" (M1.4).

Finalità:

- Gli studenti verbalizzeranno il cambiamento nel loro comportamento il giorno successivo all'esercizio. Verranno incoraggiati a ripetere l'attività con modalità diverse, per esempio a farsi una doccia o cenare con i loro occhi chiusi.
- Usare più sensi durante attività quotidiane serve a stimolare il cervello su molti livelli differenti.





Ulteriori letture (10; 37; 70; 98)



By Orna Mager



M1.4 | Il profumo di una Melodia

<p>Fitness Mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (memoria a lungo termine) • Funzioni esecutive (categorizzazione) • Sensazione-Percezione (percezione discriminante) 	<p>Interazione</p>  <p>scambio</p>	<p>Durata</p>  <p>60 minuti</p>	<p>Gruppo</p>  <p>Da 10 a 15 persone</p>	<p>Metodo</p>  <p>Lavoro individuale</p>
---	--	---	--	--

Scopo

Ricordare melodie in relazione a profumi

- Offrire al cervello l'opportunità di costruire nuove connessioni di comunicazione con l'aiuto di una sorprendente combinazione di suoni e profumi.
- Migliorare la memoria tramite il senso dell'olfatto

Aspetto generale & benefici

Il senso dell'olfatto gioca un ruolo importante per la memoria. Le connessioni tra tipi di informazioni basate sull'olfatto vengono create velocemente e durano più a lungo in confronto a quelle che si basano su altri sensi. Il senso dell'olfatto è collegato ad altre parti del cervello che sono preposte all'elaborazione delle informazioni e alla conservazione dei ricordi.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: da 10 a 15 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

- Presentazione dell'argomento: il senso dell'olfatto ed il suo ruolo nella vita.
- Il facilitatore distribuisce il primo contenitore con un profumo e fa ascoltare la prima melodia/brano musicale. Mentre fa questo, per due o tre minuti, gli studenti potranno sentire a turno il

profumo del contenitore (potranno fare ciò ad occhi chiusi)

- Il facilitatore raccoglie il contenitore relativo a questa prima prova e distribuisce un secondo contenitore.
- Il facilitatore continuerà in tale modo con cinque diversi profumi e cinque diversi brani musicali
- Durante questa prova ogni studente racconterà la propria esperienza in rapporto ai profumi.
- Il facilitatore distribuisce ora un contenitore che contiene un profumo (lo stesso per ogni studente) e chiede ai partecipanti di identificare il brano musicale relativo a quel dato profumo e così via per tutti gli altri contenitori.
- Gli studenti confrontano i risultati. Sono riusciti ad abbinare i brani musicali ai vari profumi?
- Apprendimento, sommario: collegamento tra "profumo e ricordo".

Metodo didattico:

- Individuale

Materiali necessari:

- Cinque contenitori con profumi naturali quali caffè, limone, cioccolata, menta, tonno, vaniglia ecc.
- Cinque brani musicali da suonare, preferibilmente di cinque stili diversi quali "musica pop, musica classica, canzoni infantili ecc.

Raccomandazioni

Possibili problemi :

Assicurarsi che nessun partecipante sia allergico o ipersensibile.

Variazioni:

- La stessa attività può essere svolta con una combinazione di “gusto e odorato” (quando la sorgente di profumo è commestibile).
- Si possono leggere cinque brani di testo (e forse includere citazioni da poesie o idiomi), nel quale caso gli studenti identificheranno i brani musicali o la

sezione del brano in questione durante la fase di discernimento.

- Questa attività può seguire quella di “Accompagnatori nel buio” (M1.3)





Finalità:

- Gli studenti saranno in grado di verificare la loro abilità nel ricordare e di fare attenzione a dei dettagli e al loro relativo livello di progressi.

Ulteriori letture (37; 70; 98; 115)



M1.5 | La “migliore” Pubblicità

<p>Fitness Mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linguaggio (produzione, comprensione) • Ragionamento (risoluzione problemi, ragionamento logico) 	<p>Interazione</p>  <p>collaborazione</p>	<p>Durata</p>  <p>60 minuti</p>	<p>Gruppo</p>  <p>Tra 2 e 20 persone</p>	<p>Metodo</p>  <p>Lavoro in gruppo</p>
---	---	---	--	--

Scopo

Scrivere una pubblicità in maniera nuova e creativa.

- Sviluppare e potenziare l'uso pratico della scrittura

Aspetto Generale & benefici

La creatività è un elemento chiave per ottenere apertura e flessibilità nella vita di ogni giorno. Nuove situazioni sono inevitabili perché sono una parte naturale della nostra vita. Per poter dare delle risposte valide ed efficaci in modalità priva di stress, bisogna ricorrere e avere fiducia nella nostra creatività.

Questo esercizio usa la nostra creatività e richiede un cambiamento di prospettiva da parte dei partecipanti che dovranno concentrarsi esclusivamente sugli aspetti visivi, tattili, emozionali o uditivi.

Inoltre l'esercizio combina la comunicazione efficace e il linguaggio creativo che sono entrambi componenti essenziali per le nostre interazioni di successo.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 2 e 20 persone che lavorano in gruppi di 2 a 4 persone ciascuno.

Istruzioni per i facilitatori:

- Il facilitatore invita gli studenti a formare dei piccoli gruppi.

- Ogni mini-gruppo riceve 3 pubblicità scelte da quotidiani locali. I 3 annunci pubblicitari dovrebbero rappresentare diversi campi di interesse (quali per esempio l'immobiliare, i prodotti di consumo o gli appuntamenti romantici).
- Viene chiesto ai gruppi di riscrivere gli annunci pubblicitari in maniera creativa, tenendo presente che nessuna parte dell'informazione vada perduta, ma nuovi elementi di informazione potranno essere liberamente aggiunti.
- I componenti dei gruppi dovranno modificare gli originali in maniera innovativa, per esempio adottando esclusivamente termini ed aggettivi emozionali, tattili, visivi, uditivi.
- I nuovi annunci pubblicitari dovranno saper catturare l'attenzione ed essere mirati al fine pratico commerciale (vendere e convincere).
- Ogni volta che un gruppo sarà pronto, l'annuncio riscritto sarà presentato agli altri gruppi i quali provvederanno ad assegnare un punteggio agli stessi in base al loro livello di creatività ed efficacia (da 1 a 10 punti).

Metodo didattico:

- Lavoro in piccoli gruppi (2-4 persone).

Materiali necessari:

- Un giornale del posto che contenga annunci pubblicitari; un computer con accesso ad internet; possibilità tecniche di accesso a quotidiani on-line.

- Fogli di carta bianca per scrivere e assegnare punteggi; computer document editing.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Variazioni:

L'esercizio può anche essere svolto operando on-line ed utilizzando un computer. In questo caso agli studenti verrà chiesto di navigare in





rete e scegliere 3 annunci reperibili in internet. Il facilitatore chiede loro di riscriverli come descritto in precedenza, ma questa volta usando un computer.

Finalità:

- Punteggio assegnato dai partecipanti: gli annunci che ottengono il punteggio più alto possono essere pubblicati on-line in un foro pubblicitario aperto al pubblico.



M1.6 | Ho seguito la mia strada!

<p style="text-align: center;">Fitness Mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (breve termine) • Linguaggio (produzione, comprensione) <li style="padding-left: 20px;">• Funzioni esecutive(progettazione) • Attenzione (selettiva) • Sensazione – Percezione (abilità spazio-visiva) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">scambio</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">50 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Tra 10 e 25 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Lavoro in coppia e in gruppo</p>
---	---	--	--	---

Scopo

Migliorare le abilità individuali di orientamento spaziale

- Migliorare le abilità personali relative alle funzioni cognitive di orientamento spaziale.
- Suscitare nelle persone la consapevolezza dell'orientamento spaziale e l'importanza di poter cambiare abitudini (saper uscire dalle routine quotidiane e variare gli abituali itinerari).

Aspetto generale & benefici

L'orientamento spaziale è una delle abilità di base di cui noi tutti abbiamo bisogno. Uno dei primi segnali di "demenza senile" è la perdita di tale abilità.

Una persona che non si sente più sicura quando si muove da un ambiente ad un altro è una persona la cui abilità metabolica è esposta a danneggiamento e indebolimento, il che significa allontanamento dall'ambiente circostante.

Una pratica cerebrale che comprenda saper ideare rotte alternative di movimento e possa fornire una dettagliata descrizione tridimensionale dell'ambiente, attiva simultaneamente parecchie funzioni essenziali nel cervello umano.

Questo esercizio favorisce, a tal proposito, il mantenimento e lo sviluppo delle abilità dei

partecipanti. L'attività fa comprendere agli studenti il bisogno che abbiamo di un uniforme mondo di concetti condivisi riguardo all'ambiente circostante (Qual è il lato destro? Mio o tuo? Dov'è l'alto?). L'esercizio inoltre spinge ad essere consapevoli ed attenti ai dettagli che caratterizzano il vicino ed il lontano e l'importanza del cambiamento.

Metodologia

Durata: 50 minuti.

Gruppo: da 10 a 25 persone (in piccoli gruppi).

Istruzioni per i facilitatori:

Fase 1: esercizio di riscaldamento (10 minuti)

- Gli studenti vengono invitati a formare coppie.
- Un volontario di ogni coppia, bendato, viene posto ad un angolo della stanza o del cortile esterno. L'altro componente della coppia deve dare istruzioni facili relative all'orientamento (per esempio destra o sinistra, nord-sud-est-ovest, alto, basso ecc.).
- Ad esempio, sapendo se in una stanza la sedia rappresenta il nord e il divano rappresenta il sud, si dica: "Gira verso est"; oppure: "Dove sono rivolto adesso, dietro a te a davanti a te, se la mia destra non è la tua destra?" oppure: "Gira verso

la tua o la mia destra e fai 4 passi in avanti”.....

- La coppia dovrebbe raggiungere un obiettivo prefissato, per esempio riuscire a raggiungere l’angolo opposto seguendo delle indicazioni.

Fase 2: (15 minuti)

- Gli studenti vengono divisi in piccoli gruppi o lavorano da soli. Il facilitatore distribuisce una cartina/mappa (stampata o reperibile on-line della città o del quartiere della zona) e la consegna ad ogni gruppo/studente e chiede loro di programmare un percorso a piedi tra due punti noti (per es. da un centro commerciale al municipio) e di segnarlo sulla mappa:
 1. Ogni gruppo sceglierà un percorso di movimento preferito e lo indicherà sulla cartina.
 2. Il facilitatore chiederà a qualche studente di spiegare il motivo delle loro scelte preferenziali per i percorsi (ad es. più breve, sicuro, familiare ecc.)

Fase 3a: Dettagliata descrizione del percorso di movimento; attività in piccoli gruppi (20 minuti) :

- Gli studenti si dividono in gruppi di quattro persone. Ogni gruppo deve descrivere il percorso in due modi:
 1. usando spiegazioni semplici contenenti indicazioni base: “sinistra, destra, sud, nord ecc.”, “dopo aver camminato per alcuni minuti adesso possiamo vedere la Galleria d’Arte sulla nostra destra”.
 2. usando spiegazioni più complesse: “...alla confluenza delle due strade ove si trovano alberi e fiori; sulla mia destra vedo una grande statua femminile; di fronte a me vedo una grande aiuola spartitraffico/una rotonda con una Fontana, sopra c’è un segnale stradale; sulla sinistra si può vedere una rampa di scale. Dopo una camminata di qualche minuto, possiamo vedere la Banca Nazionale sulla sinistra e nei pressi c’è un cartello stradale arancione.....”

- Gli studenti, dunque, useranno quanti più punti di riferimento possibile in base alla loro memoria dell’area.

Fase 3b: (20 minuti)

- Gli studenti vengono divisi in coppie. Essi dovranno immaginare un giro turistico in un’altra città, per esempio Roma. Vengono invitati a vedersi là (oppure un’altra città che abbiano visitato in passato) e di parlare dei monumenti e siti importanti col loro partner.

Metodo didattico:

- Coppie in piccoli gruppi (4-5)

Materiali necessari:

- Mappe/cartine stampate oppure on-line; penne.

Raccomandazioni

Possibili problematiche:

L’esercizio potrebbe essere difficile per qualcuno, per cui consigliamo il lavoro in coppia.

Variazioni:

- Se il tempo atmosferico lo consente, il gruppo può camminare lungo il percorso prescelto (fase 2).
- Il facilitatore può consigliare agli studenti di ripetere l’esercizio almeno una volta alla settimana, di scegliere un percorso di movimento e di descriverlo in grande dettaglio senza alzarsi dalla propria sedia. Il facilitatore consentirà agli studenti di raccontare delle storie divertenti all’inizio dell’incontro (per esempio quando non sono più riuscito a trovare l’automobile nel parcheggio, oppure come mi sono perso mentre ero all’estero e non riuscivo più a trovare l’hotel).
- L’umorismo che accompagna le storie serve a rompere il ghiaccio e ad accentuare l’importanza della pratica mentale di saper interiorizzare i dettagli importanti nello spazio circostante.
- Uno può anche abbandonare fisicamente il campo e annotare una dettagliata

descrizione del percorso in maniera tri-dimensionale. Si dovrà comunque mettere in evidenza la necessità di ricordare e descrivere il percorso oralmente.

Finalità:





- Gli studenti quantificheranno e valuteranno il grado di accuratezza dei

dettagli forniti per descrivere l'ambiente intorno. A seguito dell'esercizio i partecipanti comprenderanno l'importanza di saper cambiare le proprie abitudini e variare gli abituali percorsi.

Ulteriori letture (18; 43-45)



M1.7 | Perché succede?

<p>Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linguaggio (produzione) • Ragionamento (risoluzione problemi, pensiero astratto, ragionamento logico) 	<p>Interazione</p>  <p>collaborazione</p>	<p>Durata</p>  <p>45 minuti</p>	<p>Gruppo</p>  <p>tra 10 e 20 persone</p>	<p>Metodo</p>  <p>individuale, in coppia, in gruppo</p>
--	---	---	---	---

Scopo

Sollevare ed esaminare una varietà di ipotesi

Aumentare la consapevolezza:

- tra gli studenti sul bisogno di sollevare delle ipotesi e creare delle alternative.
- dell'importanza della fase "elaborazione delle informazioni"
- della necessità di esaminare, per un dato fenomeno, una varietà di ipotesi e ragioni e diverse modalità di attuazione.

Aspetto generale & benefici

La naturale tendenza umana nel valutare un fatto è quella di esaminare un evento verificatosi nel passato piuttosto che quello che è appena avvenuto. Sforzarsi di superare tale istintiva tendenza richiede un ampliamento del campo di azione, invece di attenersi alla prassi dell'evento passato: tale atteggiamento mentale potrebbe essere una lama a doppio taglio.

La fase di elaborazione è fattore chiave in questo metodo. Il modello di "elaborazione di informazioni" consiste di tre fasi: **Assorbimento** (la fase responsabile del processo di reperimento dati), **Elaborazione** (che permette di creare delle nuove informazioni sulla base dell'informazione iniziale) e **Produzione finale** (responsabile del processo di formulazione del prodotto e che consente di creare un prodotto finale muscolare o verbale).

Ogni fase è caratterizzata da diverse attività cognitive e, quando queste attività non sono

usate, si verifica una funzione cognitiva imperfetta.

La fase di elaborazione comprende l'abilità di identificare l'esistenza di un problema, di diagnosticare indizi, l'interiorizzazione, la speculazione e il loro esame.

Inoltre, l'esperienza di gruppo fa emergere altre prospettive e contribuisce a rendere consapevoli che l'interazione e la sinergia tra le persone consente a tutti di progredire.

Metodologia

Durata: 45 minuti.

Gruppo: tra 10 e 20 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

Fase 1:

- Il facilitatore presenta un fatto e pone alcune domande tipo: "In base ai dati dalla polizia, vi è un aumento degli incidenti durante i fine settimana, quando i guidatori hanno meno di 21 anni." oppure "perché pensate che questo succeda?" (Nota: si potrebbe distribuire un articolo di giornale che presenti i fatti, e quindi viene chiesto agli studenti di avanzare delle ipotesi).
- Il facilitatore attira l'attenzione degli studenti sul fatto che la maggior parte delle persone preferisce attenersi ad elementi che sono loro familiari e con cui si sentono a proprio agio, quando viene loro chiesto di cercare spiegazioni e avanzare delle ipotesi. Ad ogni studente viene chiesto di annotare le proprie ipotesi su un foglio. (Nota: Si metta in evidenza la differenza tra un argomento come l'educazione e l'ipotesi

che il soggetto sia stato il risultato di una fragile autorità genitoriale ecc.)

- Dopo che gli studenti avranno scritto circa cinque ipotesi, queste verranno raggruppate insieme (per esempio tutte le ipotesi che hanno a che fare con il mondo della scuola, della pubblica sicurezza, le infrastrutture, il consumo di alcol ecc.).

Fase 2:

- Lavorando in coppie si sviluppi la lista delle ipotesi. Supponiamo che ogni studente abbia contribuito con 5 ipotesi. Dopo aver eliminato quelle troppo simili, ci si può aspettare di avere circa 15 ipotesi per coppia.
- La stessa cosa adesso sarà fatta in gruppi di 4 persone in modo da arrivare ad almeno 25 ipotesi. Alla fine questo gruppo evidenzierà le 5 ipotesi più rilevanti.
- L'esercizio mette in risalto il bisogno di sollevare delle ipotesi e l'abilità individuale di essere maggiormente creativo nel prendere delle decisioni, insieme all'abilità di allargare "il cerchio" con l'aiuto dell'ambiente circostante.

Fase 3:

- Le coppie o l'intero gruppo insieme dovrebbero cercare di avanzare quante più soluzioni possibile (usando la loro creatività).

Metodo didattico:

- Individuale, in coppia, in gruppo.

Materiali necessari:

- Un articolo di giornale.

Raccomandazioni

Possibili problemi : -----

Variazioni:

- Agli studenti può essere chiesto di sollevare un ulteriore problema per la discussione.
- Un'altra opzione è di mostrare un parte di un film e poi chiedere di riferire quanto è successo nella storia e "perché secondo voi è successo?"
- Uso del linguaggio drammatico: si può chiedere ad alcuni studenti di drammatizzare un fatto e poi fermarli chiedendo: "perché secondo voi si è verificato questo?"

Finalità:

- Questo esercizio dovrebbe spingere le persone a pensare in maniera meno "inquadrata", meno incasellata, aumentando il loro interesse nel sollevare delle ipotesi per risolvere problemi che riguardano comunemente tutti noi.
- Può anche essere visto come un modo per migliorare i messaggi organizzativi e umani.




Ulteriori letture (18; 43-45)



By Orna Mager



M1.8 | La visualizzazione creativa

<p style="text-align: center;">Fitness Mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (breve termine) • Linguaggio (produzione) • Attenzione (attenzione selettiva) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">scambio</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">60 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 5 e 20 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: center;">Lavoro individuale e in gruppi</p>
--	---	--	---	---

Scopo

Memorizzare quello che percepisci tramite i tuoi occhi

- Per stimolare l'attenzione ed i processi di concentrazione
- Per stimolare la memoria visiva e quella a breve termine .
- Per praticare abilità di conversazione
- Per incoraggiare l'interazione fra gruppi di persone

Aspetto generale & benefici

Questa attività consiste nell'osservare delle immagini in modo da ottenere quante più informazioni possibile. Gli studenti dovranno descrivere quante più informazioni possibili essi riescono a trarre da un'immagine.

Le persone sono più abituate a guardare superficialmente che ad osservare con attenzione. Talvolta abbiamo difficoltà a catalogare dettagli visivi a causa del fatto che non siamo abituati a fare buona attenzione e a osservare con cura le cose intorno a noi.

Prendendo nota di tali dettagli gli studenti imparano ad afferrare l'essenza di quanto viene osservato e a scoprire particolari che di solito passano inosservati. Inoltre, tramite l'osservazione, le persone sono in grado di compensare i cambiamenti visivi che si verificano col tempo, come pure promuovere la memoria visiva e quella a breve termine.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 5 e 20 in gruppi di 4-5.

Istruzioni per facilitatori:

Riscaldamento (15 minuti):

- Gli studenti, avvertiti precedentemente, dovrebbero portare con sé immagini di cose avvenute nel passato, avvenimenti storici, foto relative a città o culture, famosi quadri che possano evocare emozioni e ricordi. Il facilitatore spinge un gruppo a parlare delle foto e dei pensieri e ricordi che queste riescono ad evocare in loro.

Fase 1 (15 minuti):

- Gli studenti verranno informati che, una volta divisi in piccoli gruppi, dovranno osservare un'immagine e cogliere quante più informazioni e dettagli possibile in merito ad essa.
- Quando arriva il proprio turno, ogni gruppo avrà a disposizione 1 minuto per esaminare la fotografia proiettata sullo schermo dal facilitatore.
- Quando la proiezione di tutte le immagini sarà terminata, la fase della descrizione potrà iniziare. Usando lo stesso ordine di proiezione, ogni gruppo inizierà a descrivere con quanti più dettagli possibile la propria immagine.
- Al fine di incoraggiare gli studenti a descrivere l'immagine, il facilitatore li potrà aiutare ponendo loro le seguenti domande: Cosa vi fa ricordare la fotografia? Quanti oggetti o persone appaiono nella foto? Come descrivereste tali persone? Quali dettagli vorreste in primo piano?

- Ogni elemento o dettaglio ricordato riceverà un punto di punteggio. La squadra vincente sarà quella che riuscirà a ricordare il maggior numero di dettagli. Il turno di un gruppo termina quando le persone non riescono più a trovare altri dettagli.

(4 – 5 minuti per gruppo)

- Riconoscimento e complimenti dai propri compagni saranno il premio per i vincitori.

Fase 2: Labirinto di Memoria basato sul metodo Loci (30 minuti):

- Il facilitatore mostra agli studenti una fotografia (3 minuti) e chiede loro di memorizzare quanti più dettagli possibile, ma questa volta l'informazione dovrebbe essere organizzata in maniera sistematica. Gli studenti devono organizzare i dettagli secondo una sequenza di collocazione spaziale, non solo memorizzandola, ma anche creando un percorso o una storia ricavata da essa.
- Per esempio, se i dettagli sono: gonna rossa, 3 alberi, una treccia, una ombrella verde ed un gatto nero, allora la storia potrebbe essere: una donna con una treccia che indossa una gonna rossa stava camminando lungo la Valle dei Tre Alberi tenendo in mano una ombrella verde ed un gatto nero.
- Dopo la stesura della storia entro il tempo concesso, ogni gruppo racconterà la propria storia alle altre squadre. Sarà divertente scoprire quante storie diverse una stessa immagine può suggerire.

Metodo didattico:

- Attività individuale e di gruppo.

Materiali necessari:

- Computer, proiettore, schermo (compresi cavi di collegamento) e una lavagna.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Nel caso un partecipante abbia dei piccoli problemi di vista, sarebbe meglio strutturare l'attività tenendo conto di tale problematica e

concedere un lasso di tempo maggiore per finire l'attività. Sarà anche utile modificare la luce presente nella stanza onde evitare riflessi abbaglianti ed inoltre collocare queste persone con scarsa vista quanto più vicini al facilitatore, alla lavagna e allo schermo.

Variazioni:

- Se il tempo lo consente, si può effettuare una seconda attività di "visualizzazione di immagine". Sarebbe consigliabile che ogni osservazione dei gruppi venga scritta su lavagna a fogli, in modo che tutti possano vedere i dettagli elencati, per evitare ripetizioni, ed inoltre il punteggio assegnato.
- Fase 2: ogni gruppo riceve immagini diverse (gli altri gruppi non potranno vederle) scelte dalle immagini presentate durante la fase di riscaldamento e viste da tutti. Dopo la stesura della storia nel lasso di tempo concesso, ogni gruppo presenterà la propria storia alle altre squadre che tenteranno di indovinare quale fotografia ha ispirato la data storia.

Finalità:

- Lavorando in una atmosfera amichevole, il lavoro di squadra offre grande soddisfazione tra i componenti del gruppo.
- Allo stesso tempo una dinamica di competizione tra i vari gruppi facilita la concentrazione nell'attività da svolgere e genera entusiasmo e motiva i vari componenti.
- Se eseguita con regolarità, questa attività stimola l'osservazione e l'attenzione tra i partecipanti. Riesce anche a potenziare le capacità visive ed aiuta a compensare i cambiamenti di visione che si verificano nel tempo.

Ulteriori letture (109)



By J. Jesús Delgado Peña



3.2 Modulo 2: Gestione dello Stress e fitness mentale

3.2.1 Introduzione

“Lo Stress è qualsiasi fattore emotivo, fisico, sociale, economico o altro. che richieda una risposta o un cambiamento. Lo stress può essere positivo o negativo. Una condizione cronica di stress può portare a delle malattie fisiche. Lo stress è ora riconosciuto come un fattore scatenante principale di molte malattie fisiche” (72).

Si possono distinguere tre tipi di stress:

Stress Normale: quando una situazione o condizione richiede una reazione di risposta

Stress Dannoso: quando lo “stress normale” diventa permanente in situazioni croniche

Stress Buono: quando aiuta le persone a superare ostacoli

QUAL'E' L'IMPATTO DELLO STRESS SUL FITNESS MENTALE?

E' ormai ampiamente riconosciuto che lo stress a lungo termine ha un impatto negativo sulla nostra salute e può causare molte malattie fisiche. Tra queste le più comuni sono: malattie cardiache, abbassata difesa immunitaria, problemi digestivi, dolori al collo e alla schiena. Ciò che molti ignorano è che lo stress può anche avere conseguenze sul nostro fitness mentale. Riesce a far morire i neuroni e interessa le cruciali funzioni della memoria riducendo la qualità delle nostre prestazioni mentali. Lo stress danneggia la salute del cervello ed è pertanto importante, specialmente negli anziani, tenere in considerazione il fattore dello stress e trovare delle modalità per ridurlo.

COME SI PUO' RICONOSCERE LO STRESS?

Lo stress colpisce le persone in modi diversi. Alcuni mostrano delle acute reazioni di fronte ad esso, in altri i sintomi possono apparire gradualmente nel tempo e possono essere scambiati per altri problemi di salute. L'identificazione dello stress può essere identificato da segnali fisici, mentali, cognitivi, comportamentali ed emotivi.

Lo stress può causare a livello individuale diversi tipi di problema. Per esempio, può produrre un comportamento insolito e disfunzionale e contribuire a scarsa salute fisica e mentale. Può anche produrre degli effetti fisiologicologici ed emozionali. Gli effetti fisiologici consistono in alta pressione sanguigna, dolori, giramenti di testa e bassa resistenza di fronte alle malattie minori. Altri segni dello stress sono rapidi cambiamenti corporei associati ad angoscia quali variazioni del



battito cardiaco e della respirazione, tensione muscolare, nausea e vomito. Quando si trovano in una situazione di stress, le persone possono avere sensazioni di rabbia, frustrazione, ansietà o perdere il controllo (96).

Tavola 2: Segnali dello stress

Segnali fisici:

- eruzioni o irritazioni della pelle-predisposizione ad allergie-sudorazione eccessiva
- tensione-stanchezza-mancanza di rilassamento-difficoltà di respirazione-palpitazioni
 - nausea-mal di testa-pianto-pugni stretti
- indigestione-rapido aumento o perdita di peso-ricadute di precedenti malattie
 - frequenti raffreddori od altre infezioni minori-stitichezza o diarrea

Segnali cognitivi:

- difficoltà di concentrazione-pensiero confuso-difficoltà di giudizio
- minore intuizione-dubbiosità-decisioni affrettate-minore sensibilità
- difficoltà a prendere decisioni-riflessione a breve termine anziché a lungo termine
 - pensieri negativi persistenti-preoccupazioni-brutti sogni o incubi

Segnali comportamentali:

- aumento del bere e fumare-irrequietezza-guida spericolata
 - inerzia-pianto-urlo-bellicosità-vandalismo
- passività o mancanza di interessi- rifiuto ad ascoltare consigli-asocialità
 - uso cosciente di soluzioni inadeguate-critica del prossimo

Segnali emozionali:

- irritabilità-tensione-insoddisfazione
- senso di alienazione-cambiamenti di umore

COME POSSIAMO GESTIRE LO STRESS?

Le cause dello stress possono essere molte e svariate e possono verificarsi come un risultato di combinazioni di più fattori stressanti. Come prima cosa bisogna identificare il o i fattori dello stress ed eliminare quelli che hanno un impatto negativo sulla persona.

Nella gestione dello stress possiamo individuare diversi approcci di base che possono contribuire a ridurre i fattori scatenanti dello stress. Alcuni esempi di tali tecniche che possono essere adottate ogni giorno sono (16, 65, 99):

Tavola 3: Tecniche di Riduzione dello Stess

- individuare i fattori causanti stress
- individuare i sintomi dello stress
- fare molti esercizi ed in varie modalità
- non adagiarsi di fronte allo stress, ma reagire
- considerare quello che conta per noi
- scegliere obiettivi realistici per la nostra vita
- risparmiare tempo ed energia per concentrarsi su problemi essenziali
- non andare oltre alle proprie risorse
- usare il proprio tempo con giudizio
- imparare a dire “no”
- imparare a concentrarsi su una cosa alla volta
- non fare tutto da soli senza aiuto
- avere dei passatempi senza pretendere efficienza, velocità e alte aspettative
- organizzare il proprio tempo onde riuscire anche a rilassarsi in tranquillità
- essere appagati
- avere fiducia e credere in sè stessi
- pensare positivamente ed essere ottimisti
- conservare il proprio senso dell’umorismo
- essere aperti ed attivi, dire il proprio pensiero, ascoltare gli altri
- non isolarsi



3.2.2 Attività ed esercizi

Numero	Nome
M2.1	Modalità di Rilassamento
M2.2	Quale albero sei tu?
M2.3	Posso sentire il battito del mio cuore
M2.4	Ridiamo insieme
M2.5	Via! Si parte!!!
M2.6	Riscalda i tuoi sensi, riscalda il tuo corpo
M2.7	La forza dei nostri pensieri
M2.8	Danza anti-Tensione



M2.1 | Modalità di rilassamento

Fitness mentale <ul style="list-style-type: none"> • Ragionamento (ragionamento logico) • Attenzione (attenzione selettiva) 	Interazione  connessione	Durata  60 minuti	Gruppo  tra 5 e 20 persone	Metodo  Lavoro individuale
---	--	---	--	---

Scopo

Superare lo stress nella nostra vita quotidiana

- Identificare tecniche di gestione dello stress
- Entrare in contatto con il proprio bisogno interiore di superare le difficoltà e di rilassamento

Aspetto generale & benefici

Vi è una costante nella nostra vita: è il fatto che dovremo sempre affrontare dei cambiamenti e delle sfide nel nostro lavoro e nel nostro ambiente personale. Nuove situazioni, problemi e talvolta anche intense emozioni positive possono causarci dello stress. Durante la vita ci sentiamo talvolta come persi. Il seguente esercizio è un valido aiuto per iniziare a riflettere su come possiamo gestire lo stress in generale e come possiamo trovare la forza e le risorse per gestirlo.

Gli studenti si troveranno immersi in un "mondo" di rilassamento e presa di coscienza in modo tale da riuscire a distaccarsi dalla pressione quotidiana della vita e dallo stress, passo dopo passo.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 5 e 20 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

Parte 1 (25 minuti):

- Il facilitatore introduce la sessione con una breve introduzione, parlando dello stress (eustress, distress, effetti dello stress sulla nostra salute mentale e fisica) e dell'importanza di saperlo gestire.
- Si chiede agli studenti di prendere in considerazione delle persone (amici, familiari, colleghi) che siano capaci di gestire situazioni di stress dimostrando sufficiente equilibrio, calma ed armonia nella la maggior parte delle volte e quindi si chiede loro di descrivere tali persone al resto dei compagni con poche parole.
- Il gruppo apre a tal proposito, una discussione in merito a quali possano, secondo loro, essere i segreti di queste persone per riuscire a gestire lo stress in maniera efficace.
- Si chiede agli studenti di cercano dentro di sé le risorse che hanno per riuscire a gestire lo stress quotidiano e di condividere opinioni e utili suggerimenti coi compagni.

Parte 2 (25 minuti):

- Gli studenti formano un cerchio; è necessario che siedano in posizione comoda. Il facilitatore propone loro un facile e piacevole esercizio di rilassamento.
- Durante il rilassamento, il facilitatore parlerà alle persone in maniera gentile e con voce rilassata mantenendo un ritmo lento e sommesso.
- Inizio con una breve fase di riscaldamento di 5 minuti (per esempio un esercizio motorio che aiuti le persone a distaccare

la mente dal loro corpo, concentrandosi solo su questo).

- Continuazione in questo modo: –
Sequenza 1:

1. “Piegate piano la testa fino a che il vostro orecchio toccherà la vostra spalla destra e senza alzare la spalla; poi ripetete la stessa cosa alla sinistra. Continuate a fare questo per 1 minuto”.
2. “Fate 11 cerchietti ruotando le vostre spalle verso avanti; poi 11 ruotandole verso l’indietro. Poi alzate la spalla destra e abbassate la sinistra fino a dove arrivate, poi ripetete invertendo il movimento con l’altra spalla. Accelerate il movimento quanto più possibile e continuate per 1 minuto”.
3. “Fate lentamente 11 grandi cerchi, con il vostro busto, verso sinistra e poi 11 verso destra”.

- Il facilitatore invita gli studenti a sedersi in posizione comoda e a inspirare ed espirare profondamente per tre volte, sempre attraverso il naso e tenendo gli occhi chiusi.

- Possibile alternativa– **Sequenza 2**

1. “Mettetevi in posizione comoda. Passo dopo passo sarete in grado di sentirvi completamente rilassati mentre ancora state svegli. All’inizio può essere difficile, ma con la pratica vi riuscirà più facile”.
2. “Settantacinque per cento dell’usuale flusso cerebrale dipende da quello che vediamo. Adesso chiudete gli occhi ed invitate il cervello a rilassarsi”.
3. “Sgombrate la vostra mente”. (Nota: questo richiederà un pò di pratica–l’idea è quella di riuscire a distaccarsi dai nostri pensieri). “Non preoccupatevi delle immagini o pensieri, lasciateli andare senza dare loro importanza o attenzione”.
4. “Tenete ben dritta la schiena ed entrambi i piedi per terra”. “Respirate attraverso il naso e cercate di fare

arrivare l’aria fino allo stomaco” (nota: questo esercizio ha un effetto rilassante di per sé, riduce gradualmente lo stato di allerta del corpo).

5. “Mentre espirate, cercate di espellere tutte le tensioni e la rigidità del vostro corpo. Sentite il vostro peso sulla sedia. Immaginate che insieme all’ossigeno, anche un’energia vitale entri nei vostri polmoni e raggiunga le vostre cellule”.
6. “Non preoccupatevi se vi girerà un po’ la testa durante questo esercizio, è del tutto normale. La vostra respirazione cosciente ha un positivo effetto sulle vostre cellule, le aiuta a purificarsi e a liberarsi delle tensioni che esistono nel corpo”.
7. “Continuate a respirare, inviando l’aria fino al vostro stomaco, e immaginate sempre di inspirare energia vitale ed espirare tutte quelle emozioni e sostanze che non vi servono più. Rilassate il corpo da testa a piedi”.

Parte 3 (10 minuti):

- Al termine dell’esercizio, resoconto di gruppo per condividere sensazioni ed esperienze.

Metodo didattico:

- Attività individuale.

Materiali necessari:

- Sedie o materassini.
- Musica rilassante (dolce, calma).

Raccomandazioni

Possibili problemi:

- Il rilassamento richiede tempo e un graduale incremento delle tecniche e della metodologia.
- Le persone potrebbero non sentirsi di esprimere le proprie esperienze: tale fatto va rispettato.

Variazioni:

- Si può far compilare dagli allievi un questionario per illustrare il livello di consapevolezza del proprio corpo e della propria mente. (17)




Finalità:

- Ottenere uno stato di rilassamento.
- Apertura verso gli altri.
- Liberarsi da sentimenti di ansietà.

Nota: vedi illustrazioni nell'esercizio M2.3.



M2.2 | Quale albero sei tu?

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attenzione (attenzione selettiva) • Sensazione – Percezione (percezione discriminante, abilità spaziovisiva) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">collaborazione</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">60 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 2 e 20 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">In gruppo</p>
---	--	--	---	--

Scopo

Liberare il corpo e la mente

- Combinare corpo-mente-animo per trovare risorse extra di forza interiore
- Ottenere rilassamento interiore
- Trovare una connessione con la Natura

Aspetto generale & benefici

Riuscendo a comprendere che gli elementi della Natura possano essere sinonimi di benessere personale, gli studenti scopriranno qualche cosa di nuovo che potrebbe tornare utile nelle loro vite quotidiane.

Questo esercizio può contribuire a mettere in pace il corpo, la mente e l'animo, perciò è un ottimo modo per cominciare la giornata.

Questo tipo di esercizio promuove il movimento del corpo, l'equilibrio ed il contatto con la nostra parte interiore.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 2 e 20 persone, in gruppi di 2 a 4.

Istruzioni per i facilitatori:

Parte 1 (15 minuti):

- Uscite in giardino o in un parco. Chiedere ai partecipanti di trovare un albero che trovino interessante e da cui si sentano attratti.
- Chiedere loro di trascorrere qualche minuto osservando e contemplando tale

albero. Poi chiedere loro di immaginare cosa l'albero potrebbe sentire al tocco.

- Invitateli quindi a toccare l'albero o le foglie per qualche minuto, per sentire la sua temperatura.

Parte 2 (15 minuti):

- Far disporre gli studenti con la schiena contro l'albero, in piedi o seduti, e iniziare una meditazione rilassante.
- Il facilitatore potrebbe seguire questa sequenza:
 1. "Sentite la stabilità del suolo e, quando vi sentite pronti, chiudete gli occhi".
 2. "Respirate attraverso il naso. Concentratevi sul vostro corpo, sentite l'intero corpo, non solo la vostra testa o la schiena".
 3. "Immaginate ora di essere un tutt'uno con il vostro compagno albero prescelto, che voi siete quell'albero. Immaginate che delle radici inizino ad uscire dai vostri piedi e vadano profondamente dentro la terra, verso il centro della terra. Siete radicati e al sicuro".
 4. "Sentite che la vostra spina dorsale è forte e flessibile, come il tronco del vostro albero".
 5. "Sentite il vento sulla vostra pelle. Immaginate il vento che gioca con le vostre foglie. Sentite i vostri polmoni che respirano".
 6. "Sentite la sommità della vostra testa crescere verso il cielo, libera e calma".
 7. "Prendete coscienza dell'ambiente intorno a voi. Sentite l'erba sotto i piedi; è morbida come un cuscino.

L'aria ha un buon profumo. Respirate la luce del sole e la terra nutre il vostro corpo”.

8. “Mettete le vostre braccia sullo stomaco e continuate a respirare. Concedetevi un momento per gustare la stabilità ed il contatto con la vostra forza interiore”.

Parte 3 (15 minuti):

- Ritornando nella stanza o restando all'esterno, domandate agli studenti di disegnare un albero.
- Potrebbe essere l'albero che hanno scelto prima o la loro personale sensazione riportata durante la meditazione guidata.
- Dite loro di concentrarsi sulle proprie sensazioni ed esperienze, senza guardare gli altri, di lasciarsi guidare dal loro istinto e credere in ciò che loro ispira.

Parte 4: (15 minuti)

- Resoconto di gruppo per condividere sensazioni ed esperienze.

Metodo didattico:

- Attività di gruppo.

Materiali necessari:

- Musica classica (per es. Mozart).
- Luce soffusa.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Non forzate troppo le persone oltre la loro zona di confort e cosa li fa sentire felici.





Variazioni:

Finalità:

- Senso di equilibrio interiore.
- Positiva connessione fra corpo e spirito.



M2.3 | Posso sentire il battito del mio cuore

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linguaggio (produzione) • Attenzione(attenzione selettiva) • Sensazione – Percezione 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">scambio</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">60 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 5 e 10 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Lavoro individuale</p>
---	---	--	---	---

Scopo

Auto-concentrazione e viaggiare con la mente

- Trovare la propria forza interiore
- Aumentare l'autostima ed il senso di sicurezza interiore
- Concentrarsi sulle sensazioni.

Aspetto generale & benefici

Riuscendo a comprendere il nostro proprio "linguaggio dell'amore" e quello degli altri, possiamo arrivare a comprendere meglio le nostre relazioni come pure a risolvere eventuali problemi.

Gli studenti scoprono la propria forza interiore e migliorano la fiducia in sé.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 5 e 10 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

Riscaldamento (5 minuti):

- Il facilitatore introduce l'argomento con una breve proiezione di piacevoli immagini, per esempio di ambienti naturali, persone felici, espressioni di gioia, atti umanitari positivi, animali.

Parte 1 (25 minuti):

- Ispirarti da elementi visivi: chiedere ai partecipanti di pensare a delle persone quali amici o componenti della famiglia oppure colleghi, chi loro ritengano siano

persone che si lascino trasportare dal proprio cuore.

- Iniziate una discussione riguardo a domande tipo: "Come sono queste persone, come loro esprimono il loro amore, come vi fanno sentire? Quali sono le possibili maniere per esprimere l'amore, l'interesse, l'apprezzamento verso gli altri e verso di voi?".
- Il facilitatore introduce la classificazione di Chapman in merito ai "linguaggi dell'amore": (regali, qualità del tempo, parole di apprezzamento, atti di supporto e tocco fisico).
- Ggli studenti sono invitati a fare un questionario che li aiuterà a diventare più consapevoli di se stessi e dei loro personali modi possibili per esprimere amore e a identificare il linguaggio dell'amore della gente.
- Gli studenti si dispongono in coppie e condividono informazioni in merito ai propri "linguaggi dell'amore".

Parte 2 (25 minuti):

- Gli studenti vengono fatti sedere in posizione comoda.
- Mettete una musica rilassante e strumentale per creare un'atmosfera.
- Dite agli studenti di respirare profondamente, inalando attraverso il naso ed espirando mentre tengono le mani sul cuore.
- Seguire questa procedura:
 1. "Sentire l'ossigeno che entra ed esce nei vostri polmoni".

2. “Concentrarsi sul respiro e rilassarsi. Pensate alla vostra capacità di respirare come ad un amico che vi sta vicino in ogni momento; un amico che sta al vostro fianco senza alcun problema”.
 3. “Continuate a respirare e dentro di voi ringraziate i vostri polmoni che lavorano per voi, senza bisogno che voi chiediate loro di farlo. Godete e rilassatevi continuando a respirare”.
- Il facilitatore guida il gruppo attraverso un “viaggio virtuale” verso il proprio cuore:
 - Iniziate con una più ampia prospettiva (cose semplici e graziose) e continuate verso elementi più profondi ed intimi dell’amore invitando gli studenti a seguire i seguenti stimoli immaginari:
 - a) Cibo delizioso (ad es. immaginando buon odore, sapore, aspetto)
 - b) Luce solare (ad es. calore, splendore, potenza).
 - c) Mare (ad es. onde frangenti, profumo, tocco, pulizia)
 - d) Natura (ad es. persone sorridenti, animali graziosi, volti simpatici, vostri conoscenti, amici, famigliari).
 - e) Il vostro corpo – la vita stessa in tutte le cose ed i luoghi intorno a voi.
 - Chiedete agli studenti di ascoltare con attenzione e sentire il battito del proprio cuore.
 - Seguite questa procedura:
 4. “Il vostro cuore invia energia vitale a ciascuna e a tutte le cellule del vostro

corpo ogni secondo della vostra esistenza. Il vostro cuore lavora senza chiedervi una ricompensa. Siate grati, ringraziate il vostro cuore ed i vostri polmoni perché lavorano per voi giorno e notte, siate grati a questi vostri due amici che sono i vostri compagni per l’intera vita. Provate piacere e rilassatevi”.

- Terminate con un resoconto di gruppo per condividere sensazioni ed esperienze.

Metodo didattico:

- Attività individuale.

Materiali necessari:

- Questionari (vedi ulteriori letture).
- Sedie comode.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Variazioni:

- Invece di far lavorare le persone sedute, le potreste far lavorare sdraiate su materassini.

Finalità:

- Consapevolezza nell’ auto-espressione .
- Atteggiamento attento, ottimistico e grato.
- Stato di rilassamento.

Ulteriori letture (104)



By A. Linda Orosz



M2.4 | Ridiamo insieme

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (memoria a lungo termine) • Linguaggio (produzione) • Attenzione (attenzione selettiva) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">connessione</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">30 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 10 e 30 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: center;">Lavoro individuale e di gruppo</p>
--	---	--	--	---

Scopo

Prendere coscienza del “ridere” durante la nostra vita.

- Prendersi cura del nostro atteggiamento positivo e dell’umorismo.
- Comprendere l’importanza del sorridere e ridere.

Aspetto generale & benefici

A parte il normale senso che ci suggerisce che la risata ha effetti positivi sulla nostra salute fisica e mentale, il fatto che ridere possa allungare la nostra vita è un fatto scientificamente dimostrato. Esso riduce il dolore, accresce il benessere soggettivo, riduce il livello dello stress, invia messaggi agli organi e rivitalizza il nostro metabolismo.

Il numero di persone che si dedicano al “saper ridere” o alla “terapia della risata” è in continua crescita nell’ambito europeo e negli Stati Uniti. In altre nazioni questo può non essere necessario poiché le persone nell’America Latina o in Paesi dell’Asia per loro stessa natura o ragioni sociali sono più portati a ridere spesso.

Durante le nostre esistenze, noi tutti ridiamo sempre di meno a causa delle nostre vite stressanti, per cui la “pratica della risata” è fortemente raccomandata. Il seguente esercizio si basa sul metodo Osho di “metodo terapeutico della risata”. (101).

Metodologia

Durata: 30 minuti.

Gruppo: tra 10 e 30 persone.

Istruzioni per i facilitatori :

Riscaldamento (10 minuti):

- Il facilitatore introduce la sessione con domande di questo tipo:
 1. “Quante volte ridete durante l’arco della vostra giornata?”
 2. “Quando è stata l’ultima volta che avete riso di gusto?”
 3. “Per quale motivo ridevate così?”
 4. “Conoscete qualcuno che abbia una risata particolarmente simpatica e rida spesso?”
 5. “Come vi sentite quando queste persone ridono intorno a voi?”
 6. “Come vi sentite quando guardate un film divertente, ridete anche voi?”

Parte 1 (la durata aumenta gradualmente con la pratica da 3 a 5 minuti):

- Chiedete agli studenti di restare immobili, strutturando ciascuno e tutti i muscoli.
- Nello stesso momento fate ascoltare suoni naturali quali: battito di mani, vento forte, versi di animali ecc.

Parte 2 (5 minuti):

- Chiedete agli studenti di imitare una risata a caso, poi di continuare a ridere seguendo il proprio modo di ridere.

Parte 3 (5 minuti):

- Terminate con una fase di rilassamento dolce usando suoni calmanti quali mare, uccellini ecc., e chiedete alle persone di respirare profondamente attraverso il loro

naso, concentrandosi sulle sensazioni del proprio corpo.

Metodo didattico:

- Attività individuale e di gruppo.

Materiali necessari:

Raccomandazioni**Possibili problemi:**

Variazioni:

Finalità:





- Ottenere una positiva esperienza che potrebbe diventare un' abitudine.
- Ottenere una migliore comprensione delle modalità di controllo dello stress attraverso le funzioni del corpo.

Ulteriori letture (100; 101)

By Orna Mager



M2.5 | Via, si parte !

Fitness mentale <ul style="list-style-type: none"> • Attenzione (attenzione selettiva) • Sensazione – Percezione (percezione discriminante) 	Interazione  connessione	Durata  45 minuti	Gruppo  tra 6 e 20 persone	Metodo  Lavoro individuale
---	--	---	--	---

Scopo

Sperimentare semplici tecniche di gestione dello stress

- Fuggire dai problemi quotidiani
- Rilassarsi e risollevare il morale
- Imparare a mantenere la distanza dai problemi e dalla routine di ogni giorno
- Allenare la mente tramite la meditazione.

Aspetto generale & benefici

La musica è una cosa che parla istantaneamente al nostro animo. La musica può guidarci verso un percorso di meditazione attiva.

Imparando a prendere le distanze dalla routine quotidiana, le persone riescono a staccarsi dai loro pensieri per un po' in modo da fermarsi un attimo e rallegrare il proprio animo.

Metodologia

Durata: 45 minuti.

Gruppo: tra 6 e 20 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

- Invitare le persone ad intraprendere uno speciale viaggio musicale.
- Far sedere le persone in posizione comoda, preferibilmente distesi. Si instaura una positiva atmosfera di gruppo se le persone si dispongono a forma di stella, con le loro teste rivolte verso il centro della stella e le gambe verso l'esterno.

Riscaldamento:

- Chiedere alle persone di battere tutti le mani per un minuto in modo da rilasciare la tensione accumulata durante il giorno e concentrarsi sul piacere del momento presente.
- Il facilitatore agisce da “maestro di coro” iniziando un ritmo che sarà seguito e riprodotto dagli studenti.

Parte 1: Sulle ali della musica:

- Il facilitatore sceglie 8 – 10 canzoni o brani musicali provenienti da tutto il mondo per es. zorba, samba, flamenco, melodia flautata cinese, boogie-woogie, canzoni ungheresi, tango, canti indiani.
- Le persone se desiderano potrebbero muovere le mani e le braccia per seguire il ritmo della musica.

- Parte 2: Proseguire il viaggio:

- Il facilitatore potrebbe procedere in questo modo:
 1. “Sentirsi ad ogni inspiro ed espiro un chilo di meno alla volta”
 2. “Dopo un po' di respiri, immaginate che il vento possa muovervi leggermente avanti e indietro”.
 3. “Abbiate fiducia del vento e lasciate che vi sollevi ogni volta a un centimetro da terra. Andate quanto più in alto potete e per quanto vi piaccia. Sentitevi a vostro agio in questa vostra scelta”.
 4. “Lasciate che il vento vi faccia galleggiare nel cielo. Non avete una destinazione specifica da raggiungere, avete semplicemente bisogno per un

po' di sentirvi liberi dal peso quotidiano. Avete il diritto di prendere questo momento tutto per voi. Concedetevi in altre parole questo piccolo viaggio”.

5. “Quando sentite che avete volato abbastanza, più lentamente ma con respiro stabile, tornate a terra un metro alla volta, al vostro materassino, divano, letto. Sentite le vostre braccia, i piedi, la schiena e la vostra testa che atterrano dolcemente”.
 6. “Fate alcuni respiri ed aprite gli occhi. Alzatevi in piedi lentamente se volete.”
- Resoconto di gruppo per condividere sensazioni direzione ed esperienze.

Metodo didattico:

- Attività individuale.

Materiali necessari:

- Un letto, una stuoia o un materassino per il pavimento.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Variazioni:

- L'effetto dell'esercizio è maggiore se viene fatto da sdraiati. Si può anche operare stando seduti su una sedia, ma la posizione da seduti non favorisce tanto la sensazione di leggerezza come ipotizzato.
- Nel caso di un gruppo più piccolo, ogni persona può proporre un proprio ritmo di gioco (ripetuto in seguito dagli altri), girando intorno al cerchio o stella da persona a persona, creando ed insegnando ad ognuno il proprio ritmo (il ritmo della mia giornata).
- La sessione di lavoro può terminare artisticamente (prima della fase dello scambio verbale); le persone possono essere invitate a disegnare le loro sensazioni ed esperienze.
- Durante la Parte 2, I partecipanti possono anche viaggiare verso luoghi che loro veramente amano e dove vorrebbero veramente recarsi.

Finalità:

- Emozioni positive, ricarica di energia.
- Rilassamento.
- Sensazione di forza vitale di energia interiore.



M2.6 | Riscalda i tuoi sensi, riscalda il tuo corpo.

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attenzione (attenzione selettiva) • Sensazione – Percezione (percezione discriminante) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">connessione</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">60 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 1 e 20 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Lavoro individuale</p>
---	---	--	---	---

Scopo

Esperienze in Natura

- Usare le risorse della Natura per trarne beneficio
- Sperimentare una sensazione di beata tranquillità.

Aspetto generale & benefici

E' importante conoscere i propri bisogni. Considerare gli elementi della Natura come simboli per il proprio benessere. Potreste scoprire alcune cose che potrebbero tornarvi utili durante la vostra vita quotidiana.

Questa attività di meditazione allenerà la mente a comprendere i benefici che possiamo trarre dalla Natura. Si usi una tecnica di concentrazione ed analisi cosiddette "single-pointed", senza che venga richiesto alcuno sforzo dalle persone.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 1 e 20 persone.

Istruzioni per il facilitatore:

- Giornata di sole!!! Esercizio all'aperto.
- Scegliete un bel posto all'esterno, una giornata mite e vestitevi allo scopo.
- Il gruppo sceglie un luogo tranquillo ove si senta a proprio agio.
- Si può praticare del semplice "yoga asanas" che non richiede un istruttore di yoga specializzato.

- Gli studenti dovrebbero sedersi formando un grande cerchio o in coppie schiena contro schiena. Chiedete loro di trascorrere qualche minuto per concentrarsi sul calore del sole che riscalda il loro volto e la pelle. (10 minuti).
- Gli studenti vengono introdotti alla meditazione. Potete seguire la sottostante procedura:
 1. "Capite dove voi sentite delle tensioni e concentratevi su queste. Lasciate andare ogni tensione".
 2. "Cercate di rendervene conto e focalizzatevi sul respiro attraverso il naso. Se sentite che la tensione non vi lascia, espirate attraverso la bocca pronunciando un profondo "aahh..". Continuate a respirare in tale modo fino a quando la tensione diminuisce".
 3. "Lasciate che l'aria entri ed esca. Concentratevi sul vostro corpo e sentite come il calore del sole tocca delicatamente il vostro bellissimo viso. Che sensazione meravigliosa! Che gioia si prova: sorridete!".
 4. "Sentite ogni cellula che si risveglia e si rivitalizza con questo calore. La luce del sole vi aiuta a liberarvi della vecchia energia, vecchie componenti del vostro corpo, a cui siete attaccati, di cui non avete più bisogno. Il sole vi riempie con una nuova fresca vitalità".
 5. "Rilassatevi e gustate il tepore e la calma intorno a voi. Continuate a respirare, ad inalare il calore ed inviatelo in ogni parte del corpo. Ad ogni respiro, sentite la gentilezza del

sole, la Natura e la risposta del vostro corpo di fronte a questa esperienza”.

6. “Fate con calma e, quando sentite che avete ricevuto abbastanza, ringraziate la Natura per tutti i doni che vi ha fatto oggi e lentamente tornate ad aprire gli occhi. Fate un sonnellino, se ne sentite il bisogno”.

- Dopo questo chiedete alle persone di descrivere le loro sensazioni sotto forma di poesia.

Metodo didattico:

- Attività individuale.

Materiali necessari:

- Per una breve o lunga sequenza di esempi e di posture “asanas” vedi ToolBox M2.6: “Serie di immagini di posture asanas lunghe e brevi”.
- Materassini tipo yoga

- Un piccolo cuscino se necessario.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Variazioni:

Finalità:

Godere di semplici attività svolte a contatto con la Natura.

- Sensazione di benessere
- Riuscire a modificare il proprio umore e ottenere delle emozioni positive.



By A. Linda Orosz



M2.7 | La Forza dei nostri pensieri

Fitness mentale <ul style="list-style-type: none"> • Linguaggio (produzione, comprensione) • Attenzione(attenzione selettiva) • Sensazione– Percezione 	Interazione  collaborazione	Durata  60 minuti	Gruppo  tra 5 e 20 persone	Metodo  Lavoro individuale o di gruppo
--	---	---	--	--

Scopo

Prendere coscienza della forza e degli effetti delle nostre parole e pensieri

- Analizzare il linguaggio del corpo in relazione a una comunicazione positiva e negativa
- Pensare positivamente.
- Diventare più consapevoli della nostra filosofia di vita e dell'auto-espressione.

Aspetto generale & benefici

Questa attività consentirà alle persone di comprendere meglio l'importanza del pensare positivo. Per quanto concerne il trasformare i pensieri da negativi a positivi, essi esperimenteranno gli effetti dei pensieri/parole negative "versus" gli effetti dei pensieri/parole positive.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 5 e 20 persone.

Istruzioni per facilitatori:

Riscaldamento (25 minuti):

- Il facilitatore introduce la sessione con una storia o favola che contenga dei colpi di scena nella trama, brutte cose che si trasformano in buone o viceversa.
- Gli studenti vengono invitati a identificare le cose buone e le cattive e il loro scopo nella storia.
- Si avvia una iniziale discussione in merito alla questione di essere sempre certi

dell'importanza dei diversi avvenimenti durante l'arco della nostra vita e se mai noi ricordiamo qualcosa di spiacevole ci sia accaduto e che poi si è trasformato in qualcosa di utile e positivo.

- Mettete insieme i pensieri riguardo la spontaneità, la flessibilità e la sorpresa.

Parte 1: effetti delle nostre parole e pensieri (15 minuti):

- Si chiedi alle persone di disporsi in coppia o in tre ed esaminare la risposta del corpo ai pensieri positive e negative: una delle persone in coppia, inizierà a dire per un minuto delle cose spiacevoli all'altra persona. (Nota: prima dell'esercizio, il facilitatore dovrebbe dare loro una lista di tali parole in modo da evitare parole troppo negative). L'ascoltatore dovrebbe restare in piedi con gli occhi chiusi, affidandosi solo all'espressione del corpo (non è necessario che si muova). Il corpo dell'ascoltatore potrà assumere una posizione del "depresso", piegandosi in avanti, spalle incurvate e la testa rivolta verso il basso.
- Dopo questa fase, il partner inizierà a dire all'altro delle cose positive, parole piene di valore. Il corpo dell'ascoltatore cambierà immediatamente la postura (per es. testa e mento verso l'alto, schiena dritta). Chi parla avrà così l'opportunità di vedere gli effetti delle loro parole sugli altri e gli effetti dei propri pensieri sul corpo. Dopo questo, essi si scambieranno i ruoli.
- Discussione in coppia e in gruppo in merito alle esperienze riportate durante l'esercizio.

Parte 2: Respirazione anti-stress (5 minuti):

- Inspirare attraverso il naso (inviando l'aria nello stomaco) ed espirare attraverso il naso. 4 ritmi (ispirazioni)- 4 trattenendo il respiro - 6 espirazioni – 2 restando fermi con i polmoni vuoti. Può essere ripetuto da 12 a 20 volte.

Parte 3: Chiusura (15 minuti)

- Scrivere di una esperienza della propria vita che vi ha reso felici. Scrivete come se fosse una notizia dell'ultima ora nella prima pagina del giornale. Condividete con gli altri.

Metodo di insegnamento:

- Storia campione (→ Toolbox: M2.7 racconto cinese).
- Attività individuale o di gruppo.

Materiali necessari:

- Musica soft.

Raccomandazioni**Possibili problemi:**

Variazioni:

- Riscaldamento: invece di una storia si può usare una situazione di vita quotidiana analizzandone i possibili lati buoni a dispetto delle apparenze negative (si può operare a livello di discussione di gruppo o drammatizzando tipo stile teatrale).

Finalità:


- Pensiero positivo.
- Controllo dei fattori che causano stress.
- Sentire i benefici della tecnica dell'auto-psicanalisi.



By J. Jesús Delgado Peña



M2.8 | Danza anti-tensione

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linguaggio (produzione, comprensione) • Sensazione – Percezione (percezione discriminante, abilità spazio-visiva) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">collaborazione</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">30 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 6 e 18 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: center;">Lavoro individuale e di gruppo</p>
--	--	--	---	---

Scopo

Movimento e danza

- Concentrarsi sulle percezioni del nostro corpo.
- Scoprire modi per eliminare le tensioni del corpo

Aspetto generale & benefici

Questo esercizio è rilassante e spinge le persone ad esplorare il proprio corpo, individuare i punti di tensione e trovare modi come rilassarsi. Quando usato in gruppo, può fungere da allenamento per la mente.

Metodologia

Durata: 30 minuti.

Gruppo: tra 6 e 18 persone.

Istruzioni per facilitatori:

Livello 1:

- Gli studenti vengono disposti in gruppi di 3 persone. Una persona starà nel mezzo, le altre due muoveranno piano le braccia creando una sorta di danza delle braccia. Questo esercizio offre un effetto molto rilassante. Chiedete alle persone che danzano di concentrarsi sulle loro braccia.

Livello 2:

- Chiedete di formare delle coppie e fare quanto segue:
 1. “Mettetevi in piedi o seduti, tenendo i piedi saldi sul pavimento.”

2. “Chiudete gli occhi ed iniziate ad esplorare il vostro corpo dalla testa ai piedi come uno scanner”.
3. Ponete al vostro partner la seguente domanda: “In quale parte del corpo senti tensione? Cosa pensi ti servirebbe per farla rilassare? Se il tuo corpo potesse parlare, cosa direbbe?”.

- Dovrebbero lasciar decidere al proprio corpo quali movimenti sarebbero più appropriati per liberarsi della tensione, in seguito effettuare tali movimenti tenendo gli occhi chiusi.
- Spostarsi su altri punti di tensione e ripetere ogni volta la procedura.
- Al termine del processo di scannerizzazione, le persone dovrebbero ricordarsi di tutti i movimenti e creare una danza anti-tensione.
- Quando riuniti in gruppo, ogni partecipante, uno dopo l'altro, riferisce agli altri quali parti del corpo sentiva tese, cosa ciò significava e in seguito mostrare che tipo di movimenti ha messo in azione. Al termine tutte le persone dovrebbero copiare tale movimento.
- Al termine dell'esercizio, una persona inizia con un movimento che ha visto fare da un altro (non un movimento messo in atto da sé), poi un'altra persona farà lo stesso e così via. Nessuna ripetizione sarà permessa fino a quando tutti i movimenti sono stati mostrati. L'obiettivo finale è quello di creare una danza di gruppo “anti-tensione”.

Metodo didattico:

- Attività individuale o di gruppo.

Materiali necessari:

- Sedie comode.

Raccomandazioni**Possibili problemi:**

Variazioni:

Finalità:

- Piacevoli sensazioni del corpo.
- Rilassamento – nessuna tensione corporea.



By J. Jesús Delgado Peña



3.3 Modulo 3: Contatti sociali e fitness mentale

3.3.1 Introduzione

Le persone che hanno regolari contatti sociali, per esempio nell'ambito della propria famiglia, nel posto di lavoro o nella comunità circostante, mostrano minori segni di declino cognitivo in confronto alle persone sole o isolate. Essere "in connessione" con qualcuno ha una grandissima importanza durante l'intero arco della nostra vita, ma diventa addirittura essenziale durante l'età adulta e la terza età (4). Ma per le persone più anziane diventa talvolta un'ardua impresa riuscire a restare socialmente connessi, a sostenere o persino iniziare nuovi contatti sociali.

SOCIALIZZARE FA BENE AL FITNESS MENTALE

Gli studi a questo proposito indicano che la socializzazione è relazionata non solo al nostro benessere fisico, ma anche a quello psicologico e cognitivo e persino alla nostra longevità. L'interazione sociale è essenziale per un sano stile di vita cerebrale e può contribuire a potenziare le "riserve" della mente, poichè le connessioni sociali ***"influenzano non solo la nostra quotidiana felicità, ma anche le modalità con cui il nostro cervello elabora le informazioni, i livelli degli ormoni che circolano nel nostro corpo e le nostre risposte fisiologiche alle situazioni di stress"***. (21). Inoltre, le persone che hanno maggiori contatti sociali e supporti emotivi riescono a vivere più a lungo rispetto a quelli che sono isolati: contatti sociali attivi forniscono un fattore protettivo nei confronti del funzionamento cognitivo.

FATTORI DI RISCHIO DELL'ISOLAMENTO SOCIALE

Per contro, il mancato coinvolgimento sociale è un potenziale fattore di rischio per un indebolimento cognitivo, sintomi della depressione e demenza senile (per es. il morbo di Alzheimer). Le cause e le problematiche dell'isolamento sociale nella terza età (età over 50) dipendono da un insieme di circostanze esistenti a livello individuale, di contatto sociale, comunitario e sociale. I fattori primari che portano all'isolamento possono essere psicologici (avere delle vulnerabilità psicologiche o cognitive), fisiche (diminuzione motoria o sensoriale), o sociale (scarse condizioni socio-economiche, vivere da soli o scarsi contatti sociali con sostegno inadeguato).

L'isolamento può anche essere causato dal cambiamento degli accadimenti della vita, inclusi fortune o perdite (per es. contatti sociali, ruolo sociale, salute fisica, salute mentale, risorse). Alcuni di questi effetti comprendono:

- **Avere un minor senso di scopo:** avere delle attività quotidiane (un lavoro per esempio) offre alle persone un **senso di scopo** alla loro giornata o, per lo meno, una routine. La sua assenza talvolta crea un vuoto che può portare a "sentirsi giù" o depressi.



- Perdita dell'**interazione sociale**: non avere contatti sociali regolari con altre persone, sia colleghi che con la gente in generale o anche nel loro semplice andare e tornare dal lavoro. Alcuni sono privi di tali contatti.
- Eventi che cambiano la nostra vita: questi hanno un impatto significativo nel diminuire la nostra interazione sociale quotidiana o il nostro senso di scopo e quindi perdere i contatti sociali. Per es. il pensionamento limita le scelte a causa della diminuzione dello stipendio e dunque conduce ad una mancanza di fiducia. Molti di tali cambiamenti e transizioni devono essere adattati, ma in genere sono meglio affrontati da donne giovani piuttosto che da donne non più giovani.

SENTIRSI COINVOLTI?

Interagire con altre persone fornisce uno stimolo e sviluppo di relazioni positive con persone simili. Questo sono esperienze significative con un profondo senso di finalità. Un'attività quotidiana o settimanale con altri rinforza il nostro senso di identità e scopo, specie in momenti quando può succedere di perdere il proprio lavoro o parte della famiglia perché "volati via dal nido".

I contatti con altre persone sono cruciali per il nostro fitness mentale perché aiutano a mettere le persone in contatto diretto con il loro vero essere, cosicché in un contesto "sicuro" essi lasciano cadere le barriere e acquistano maggiore sicurezza. Inoltre si restituisce loro una condizione sociale, una gratificazione emozionale e spirituale, l'autostima, l'auto-efficacia e la soddisfazione nella vita. Dopo un iniziale incontro le persone anziane continuano ad incontrarsi. In conclusione ciò fornisce uno scopo nella vita.

Pertanto servono nuove idee per mettere le persone anziane in contatto con l'ambiente circostante. La socializzazione e le attività connesse sono necessarie per promuovere la costruzione o lo scambio di interessi, abilità, competenze ed opportunità di apprendimento nelle persone anziane. Le esperienze di gruppo condivise offrono un argomento comune di conversazione.





Persone che pensano allo stesso modo possono sostenersi vicendevolmente, ottenere risposte positive da altri, incanalare emozioni per una forza mentale che è liberatoria e può essere applicata ad altre aree della vita. L'interazione con altri, inoltre, aiuta gli anziani ad avere un ruolo maggiormente attivo nell'ambito della loro comunità allargando i contatti sociali, spesso anche oltre i consueti contatti o incontri di gruppo.

3.3.2 Attività ed esercizi

Numero	Nome
M3.1	Cosa mettere in pentola?
M3.2	Trovare un terreno comune
M3.3	Caffè narrativo
M3.4	Parole che illustrano
M3.5	Condividere le sensazioni
M3.6	Cosa, Perché, Come – Smitizziamo il “www”
M3.7	Mantenere la propria posizione
M3.8	Prendere il “Big Yellow Taxi” (ovvero “Lasciarsi trasportare....”)



M3.1 | Cosa mettere in pentola?

Fitness mentale <ul style="list-style-type: none"> • Linguaggio (produzione, comprensione) 	Interazione  collaborazione	Durata  60 minuti	Gruppo  tra 8 e 24 persone	Metodo  Lavoro di gruppo
--	---	---	--	---

Scopo

Trovare i nostri punti di forza e scoprire cosa possiamo fare insieme

- Individuare capacità reali e potenziali nell'ambito di un gruppo, rilevanti per attività quali l'organizzazione, la progettazione, i contatti sociali, lo scambio e promozione di competenze, il coinvolgimento di altri e la disseminazione.
- Incoraggiare ed accrescere capacità di ascolto e di riflessione.
- Appoggiare e valorizzare le capacità degli altri nell'ambito del gruppo.
- Accrescere la fiducia in se stessi ed essere riconosciuti come risorsa per gli altri.

Aspetto generale & benefici

Il principale beneficio è quello di poter aiutare le persone adulte a mantenere attiva la mente, a discutere argomenti importanti con gli altri, ad ascoltare attivamente e a valorizzare tutti i punti di vista, gli argomenti di cuore o di interesse generale.

L'esercizio cattura e capitalizza le capacità che le persone possiedono; conferma il loro potenziale di poter accrescere la forza del gruppo lavorando insieme, attingendo da un bacino di riserva di capacità e talenti e identificando un campo di intervento su cui poi lavorare.

L'esercizio rassicura i partecipanti dell'esistenza di capacità che permette loro di affrontare attività che loro pensano essere oltre gli scopi e le loro capacità, di consentire

loro di condividere potenzialità e di acquisire maggiore auto-consapevolezza tramite il coinvolgimento.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: Tra 8 e 24 persone in gruppi di 4.

Istruzioni per facilitatori:

- Lavorare in gruppi di 4 persone per completare l'attività si consulti: "Scopri i tuoi Punti di Forza".
- Condividere quanto sopra, estrapolando da esempi reali.
- Ogni studente identifica due punti di forza personali e capacità che desidera sviluppare.
- Osservare e prendere nota dei punti chiave relativi a quanto sopra detto e trarre ispirazione da tali esempi per riuscire a porre ulteriori stimolanti domande.
- Organizzare sessioni plenarie per identificare capacità di scambio, ogni altro eventuale aiuto richiesto e modalità per poter lavorare insieme.
- Guidato dal facilitatore, ogni gruppo quindi inizia una discussione, si mette alla prova e riflette su argomenti reali e pertinenti.

Metodo didattico:

- Lavoro in piccoli gruppi.

Materiali necessari:

- Tavola diagnostica "Conosci i tuoi punti di forza" (→ Toolbox: M3.1 Foglio Capacità).

- Consigli e guida su come sviluppare capacità personali particolari.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

L'esperienza di ciascuno in merito a considerare prioritario l'imparare non sempre è uguale per tutti. E' possibile che sorgano anche seri problemi quali sentimenti di fallimento personale o inadeguatezza.

Tutte le capacità identificate nei componenti del gruppo dovrebbero essere tenute in considerazione. Si deve tenere presente che le persone anziane hanno un minore senso di fiducia in sé. Dato che il punto centrale di questa attività è basato sulla discussione e la formulazione di opinioni, è fondamentale che

si sottolinei l'importanza di valorizzare le opinioni altrui e l'aiuto reciproco.

Variazioni:

- Può essere gestito a piacere, ma anche seguire l'attività "Trovare un terreno comune" (M3.2).






Finalità:

- Riconoscere il valore di capacità non sfruttate per potenziare l'autostima e l'identità personale.
- Comprendere che abilità possedute da tempo possono avere ulteriori applicazioni.
- Riconoscere il valore di capacità condivisibili, interagendo con altri ed aiutandosi vicendevolmente.

Ulteriori letture (3; 24; 34; 47)



M3.2 | Trovare un terreno comune

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linguaggio (produzione, comprensione) • Funzioni esecutive (categorizzazione) • Ragionamento (ragionamento logico) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">collaborazione</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">60 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 8 e 18 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">   </div> <p style="text-align: center;">Lavoro in coppia e di gruppo</p>
---	--	--	---	---

Scopo

Esplorare e condividere interessi comuni

- Concentrare la propria attenzione su come, perseguendo un interesse, è possibile aumentare l'auto-valutazione e sviluppare il fitness mentale tramite il linguaggio e le abilità logiche.
- Identificare gli interessi dei partecipanti quali: leggere romanzi, fare il tifo per una squadra di calcio, la fotografia, cucinare, il giardinaggio, cantare o scrivere musica, artigianato, vita a contatto con la natura, interesse per la storia locale.
- Sviluppare e accettare idee comuni e progettare una "mappa" guida per future attività.
- Scoprire opportunità per costruire abilità quali: organizzazione, progettazione, pianificazione, collaborazioni e contatti sociali, scambio e promozione.

Aspetto generale & benefici

Condividere interessi comuni offre alle persone l'occasione di parlare agli altri in merito a qualche cosa che ha per noi una rilevante importanza. Intraprendere attività di condivisione con persone simili contribuisce a costruire fiducia, miglior comprensione e tolleranza.

Allo stesso tempo, interagire con il prossimo è divertente, sviluppa relazioni positive ed aumenta l'autostima; la condivisione inoltre consente al gruppo di ottenere maggiori risultati rispetto ad un lavoro individuale.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 6 e 18 persone in gruppi di 3.

Istruzioni per i facilitatori:

- Chiedete ad ogni studente di disegnare una figura di scudo su un grande foglio di carta e poi di dividerlo in quattro quadranti
- In alto a sinistra dovranno scrivere il proprio nome, in alto a destra una parola o frase che descriva la propria personalità, poi nei due quadranti inferiori dovrebbero indicare due loro interessi personali.
- Ogni persona quindi mostra il proprio scudo al gruppo. Dopo che tutti avranno fatto questo, si svolge un esercizio chiedendo a caso alle persone di associare un nome ad una delle personalità o ad uno degli interessi.
- Le persone dovrebbero quindi associarsi in coppia con qualcuno con simili interessi.
Lavorare in coppia.
- Ogni persona a turno:
 - Spiega i propri interessi personali e la ragione per cui viene valorizzata da questi.
 - Ogni persona spiega come i due interessi possano avere una connessione.
 - Ogni persona si darà consigli pratici a vicenda su come sviluppare altri tipi di interesse, per es. formare un gruppo

locale di lettura o pittura, club di appartenenza, corsi on-line o comunità di apprendimento.

- Introdurre altre attività come realizzare un dipinto, un oggetto di artigianato, collezionare oggetti ecc. per stimolare ulteriori attività e scambi verbali tra i partecipanti.
- Incoraggiare la riflessione sugli interessi comuni delle persone, restando aperti e ascoltando ogni contributo anche se le persone spiegano le loro idee diversamente.
- Se lo si desidera, si possono scambiare i contatti e i dettagli che ne erano scaturiti.

Metodo didattico:

- Lavoro in coppia e in piccoli gruppi, tra persone con comuni interessi.

Materiali necessari:

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Pochi: questa è un tipo di attività positiva che si basa su interessi personali o su cose che si ritengono valide o hanno un insito interesse.

Variazioni:

- Se l'attività incontra successo, il gruppo di partenza può formare altri specifici gruppi di interesse auto gestiti.
- Questa attività può seguire quella di "Cosa mettere in pentola" (M3.1) e precedere quella di "Caffè Narrativo" (M3.3).




Finalità:

- Approvazione e sostegno della validità degli interessi delle persone, riconoscendo la loro importanza per la propria autostima ed identità personale.
- Comprendere che avere specifici interessi è una buona base per l'interazione sociale e la condivisione.
- La partecipazione sviluppa e migliora il potenziale delle persone; espande gli orizzonti ed allarga la mente.

Ulteriori letture (42; 75; 107; 110)



M3.3 | Caffè narrativo

<p>Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (memoria a breve e lungo termine) • Linguaggio (produzione, comprensione) 	<p>Interazione</p>  <p>collaborazione</p>	<p>Durata</p>  <p>60 minuti</p>	<p>Gruppo</p>  <p>tra 5 e 10 persone</p>	<p>Metodo</p>  <p>Lavoro in coppia e di gruppo</p>
--	---	---	--	--

Scopo

Raccontare la propria storia

- Trasmettere le proprie esperienze raccontando la storia della propria vita.
- Essere apprezzati ed ottenere riconoscimento dal gruppo.
- Rafforzare la memoria episodica, la sicurezza in sé e la risoluzione di problemi.

Aspetto generale & benefici

Quando trasmettiamo ad altri i ricordi di cose che ci sono accadute nella vita, la persona che ascolta diventa essa stessa consapevole delle proprie forze concentrandosi sugli aspetti positivi. Inoltre ci sono benefici nel confrontarsi con le sfide e le situazioni degli altri e nell'attivare strategie alle richieste del processo di invecchiamento.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: Tra 5 e 10 persone.

Istruzioni per facilitatori:

- Una interazione aperta ed amichevole nell'ambito del gruppo è la base di una riflessione congiunta sulla biografia di una persona e un mutuo scambio di ricordi ed avvenimenti del passato.
- Rilassamento guidato per stabilire un'atmosfera comunicativa
- Presentazione dell'esercizio. Breve introduzione su "cosa è il Caffè narrativo", "su cosa si focalizza", seguita poi da brevi domande

a ciascun studente del tipo: "Che tipo di sensazioni associo a questa storia?"

- Uso di materiali stimolanti come fotografie, immagini, riviste o quotidiani, articoli, canzoni che riguardano un momento specifico della vita. Esempi potrebbero essere: "Scuola ed Educazione", "Innamorarsi per la prima volta", oppure "Una domenica del 1970". Un fatto realmente accaduto è un punto di ancoraggio di ogni racconto di storie.
- Aggiunta di altri materiali, a seconda del bisogno, per stimolare ulteriormente i partecipanti in altre discussioni e attività.
- Gestione della conversazione con la proposta di altre domande stimolanti.

Metodo didattico:

- Lavorare in coppie e piccoli gruppi, attingendo da un gruppo più numeroso che insegna.

Materiali necessari:

- Materiali stimolanti come fotografie, articoli ecc.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Accordarsi su regole comuni per la comunicazione (ad es. ascoltarsi vicendevolmente, scoprire che c'è del valido in ogni punto di vista altrui, confidenzialità, rispetto) e relativa visualizzazione su una lavagna a fogli, aiuta ad impostare una struttura di interazione e a tracciare linee di confine.

Sebbene i facilitatori non vadano alla ricerca di focalizzare eventi della vita troppo pesanti, capita spesso che vengano raccontate esperienze delicate, tipo eventi vissuti durante una guerra, crisi di vita dovute a divorzio o la morte di un partner o un parente.

Variazioni:

- Talvolta è necessaria la ripetizione dell'esercizio nell'ambito dello stesso gruppo. Inoltre si possono adottare vari altri alternativi metodi, come interviste reciproche, disegnare insieme locandine, raccontare storie basandosi su oggetti che aiutano a risvegliare i tempi andati e l'uso della memoria (scrigno mnemonico).
- Se c'è un iniziale successo, il gruppo può formare altri gruppi auto-gestiti su specifici argomenti.
- Ponete un limite di tempo per ogni storia di 10 minuti per persona.

- Questa attività può seguire quelle di “Cosa mettere in pentola”(M3.1), e “Trovare un terreno comune” (M3.2).

Finalità:

- Stimolare attraverso l'opportunità di poter riflettere sulla propria vita.
- Condividere con i contributi degli altri all'accettazione e/o alla riconciliazione coi ricordi e le esperienze difficili da accettare.
- Comprendere che anche altri hanno dovuto affrontare esperienze difficili.
- Confermare la positività di un gruppo che contribuisce ad instillare sentimenti di auto stima e sicurezza di sé.





Ulteriori letture (7; 54; 56; 59; 82; 85)



By Kathrin Hofer



M3.4 | Parole che Illustrano

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linguaggio (produzione, comprensione) • Funzioni esecutive (categorizzazione) • Sensazione – Percezione (percezione discriminante) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">collaborazione</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">120 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 4 e 22 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Lavoro di gruppo</p>
---	--	---	---	---

Scopo

Creare parole significative usando immagini che colpiscono

- Incoraggiare e sviluppare la consapevolezza visiva, la percezione e le capacità di scrittura.
- Stimolare un responso creativo di fronte ad immagini di particolare significato usando parole mirate ed efficaci.
- Condividere tale procedura con altri in un piccolo gruppo, sviluppare l'autostima ed essere apprezzati come risorsa per altre persone.

Aspetto generale & benefici

Basandosi sul fatto che le persone hanno reazioni diverse di fronte ad immagini forti, questa attività spinge i partecipanti a condividere e discutere le diverse reazioni di persone in sintonia fra loro.

Le persone sono quindi stimolate all'uso di linguaggio creativo per descrivere le loro reazioni di fronte a tali immagini significative nella forma di una poesia Haiku.

Offrire alcuni esempi di stesura di una poesia Haiku

Questa attività aiuta a sviluppare la prontezza mentale, la creatività, la consapevolezza visiva e le competenze di scrittura.

Feedback e reazioni positive nell'ambito del gruppo contribuiranno a sostenere l'autostima ed il senso di fiducia in sé.

Metodologia

Durata: 120 minuti.

Gruppo: tra 4 e 20 persone che lavorano in gruppi di 4.

Istruzioni per facilitatori

- Preparare un portafoglio di immagini significative (→ Toolbox: M3.4 PowerPictures.) Queste possono essere ricavate da internet, dovrebbero essere ispiranti e piene di significato in modo da stimolare un insieme di reazioni creative.
- Presentate le immagini alle persone.
- Fornite esempi di parole efficaci ai partecipanti. Queste in genere sono costituite da aggettivi forti ed altamente descrittivi. Esempi del tipo potrebbero comprendere termini come “colossale, torreggiante, accecante, sorprendente, mozzafiato, fantastico, straordinario e incantevole.
- Cercate di ottenere un responso creativo alle immagini attraverso l'uso di queste parole che saranno poi condivise, discusse e confrontate.
- Presentate brevemente la tecnica di composizione letteraria Haiku, ossia la stesura di una breve poesia che adotta il linguaggio sensoriale per catturare un sentimento o un'immagine, spesso ispirati da elementi che provengono dalla natura, da un momento di particolare bellezza o da un'esperienza. Il formato base è di 3 righe rispettivamente di 5, 7 & 5 sillabe.

- Invitate ogni gruppo che partecipa a scegliere tra cinque ulteriori immagini significative proposte.
- Ogni gruppo dovrà a questo punto sviluppare una serie di parole ad effetto e quindi usarle per creare una o più poesie Haiku.
- Ogni gruppo dovrà quindi rivedere e modificare le poesie prima di poterle presentare a tutti gli altri, invitando tutti alla fine a contribuire offrendo suggerimenti.

Metodo didattico

- Input offerto da un tutor ad un gruppo più largo.
- Lavoro in gruppi di 4.
- Plenario.

Materiali necessari

- Campioni di immagini significative, esempi di parole e brani Haiku da distribuire.
- Portafoglio di 5 o 6 immagini da utilizzare per questo esercizio. Ausili di proiezione, lavagne a fogli bianchi.

Raccomandazioni

Possibili problemi

Differenti livelli di competenza dei partecipanti, ma che comunque trarranno vantaggio dall'aiuto degli altri componenti del gruppo.

Variazioni

- Un Tweet via Twitter, un messaggio di testo di massimo 140 caratteri.
- Un Minicast di circa 90 secondi di sorgente sonora (musica o parole) con un massimo di 15 immagini
- Scrivere una poesia via testo SMS usando un brano di massimo 140 caratteri.




Finalità:

- Una positiva esperienza di apprendimento condiviso ed aiuto reciproco.
- Efficace esecuzione di un compito creativo e di rilevanza pratica.
- Migliorare la propria autostima e la fiducia in se stessi sviluppando una propria capacità già esistente o creandone una nuova (consapevolezza visiva, letteraria, scrittura creativa).

Ulteriori letture (33; 49; 105)



M3.5 | Condividere le Sensazioni

<p>Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (memoria a lungo termine) • Sensazione – Percezione (percezione discriminante) 	<p>Interazione</p>  <p>collaborazione</p>	<p>Durata</p>  <p>90 minuti</p>	<p>Gruppo</p>  <p>tra 5 e 25 persone</p>	<p>Metodo</p>  <p>Lavoro di gruppo</p>
---	---	---	--	--

Scopo

Sperimentare e condividere esperienze e reazioni estetiche

- Guardare dipinti, ascoltare musica, prosa o poesia.
- Annotare le sensazioni, le reazioni emotive, i ricordi evocati dall'opera d'arte.
- Condividere e discutere tali sensazioni e ricordi nell'ambito di un gruppo.
- Confrontare e contrastare le qualità (positive e negative) di tale opera d'arte.

Aspetto generale & benefici

Le persone anziane dispongono di notevole cultura e ricordi visivi ed uditivi raccolti durante il corso degli anni. Possiedono pure una vita di esperienze, ricordi importanti e reazioni che spesso sono evocate dalla vista di un quadro, dall'ascolto di un brano musicale, dalla lettura di un brano scritto in poesia o in prosa.

Questa attività consente ad un gruppo di persone anziane di apprezzare l'arte, la musica e la letteratura, ma anche di discutere e condividere le sensazioni, i ricordi ed i preconcetti associati a tali sensazioni.

Non solo stimolerà la capacità percettiva, ma potrà anche offrire a delle persone l'occasione di discutere e condividere le proprie emozioni e sensazioni davanti ad un'opera d'arte, musica o letteratura.

Metodologia

Durata: 90 minuti.

Gruppo: tra 5 e 25 persone in squadre di circa 5 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

Prima dell'esercizio:

- Preparare esempi scegliendo dipinti, brani musicali, di prosa o poesia che rappresentino e riflettano importanti eventi o aspetti del passato che abbiano il potenziale di evocare e stimolare ricordi e sensazioni nei gruppi.
- Invitare i partecipanti a selezionare i loro propri esempi da portare nell'attività ed essere pronti a condividere le reazioni e risonanze emotive che tali opere possono suscitare in loro.

Durante l'esercizio:

- Usare sia un brano musicale, di prosa, di poesia o un dipinto per ogni input, che non dovrebbe durare oltre 15 minuti. Le sessioni iniziali dovrebbero essere più leggere e meno complesse da esplorare.
- Facilitare la condivisione tra le persone invitandole ad indovinare chi ha portato l'opera in questione.
- Incoraggiare l'ascolto e le capacità di osservazione del gruppo, chiedendo alle persone di condividere le proprie sensazioni, emozioni e reazioni di fronte ad ogni opera d'arte.
- Registrare/annotare le risposte di ogni persona.

Metodo didattico:

- Input iniziale del tutor rivolto ad un gruppo più numeroso.

- Lavorare in gruppi più piccoli per esplorare sensazioni e percezioni.

Materiali necessari:

- Ausili visivi; immagini proiettate di dipinti o quadri originali esposti, immagini di brani scritti o fotocopie di testi, musica registrata o esecuzione dal vivo.

Raccomandazioni**Possibili problemi:**

Durante le sessioni iniziali, non sovraccaricate le attività con troppo materiale per la discussione. Trovate un equilibrio tra esempi offerti da voi e quelli portati dai componenti del gruppo.

Anticipate i vari livelli di capacità cognitiva personale ed abilità di memoria equilibrando i gruppi affinché possano darsi aiuto reciproco.

Variazioni:

- Questo esercizio potrebbe essere combinato con una visita guidata ad un museo, galleria d'arte, concerto, ecc. Poi i gruppi potranno incontrarsi dopo tali eventi per discutere e contemplare le opere sopra elencate, incoraggiando lo scambio di opinioni, l'interazione sociale e l'espressione artistica.

Finalità:

- Una significativa esperienza estetica.
- Una registrazione di come i partecipanti hanno reagito e quali sensazioni, ricordi ecc. hanno provato e cosa hanno ottenuto tramite questa attività.
- Condividere esperienze personali e sensazioni di fronte a lavori d'arte, musica, letteratura, ecc.
- Esaminare la diversità di gusti attraverso l'apprendimento condiviso.
- Migliorare l'autostima e sicurezza in se stessi apprezzando ed analizzando l'arte, la musica e la letteratura.



M3.6 | Cosa Come Perché: smitizziamo il www

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ragionamento (ragionamento logico) • Attenzione (concentrazione e attenzione) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">collaborazione</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">60 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 4 e 15 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Lavoro in coppia</p>
--	--	--	---	---

Scopo

Tenersi in contatto

- Fare un'esperienza particolare
- Capire i benefici potenziali dell'uso di internet
- Esplorare i diversi modi di interagire tramite i social media
- Progettare un'attività e comunicare usando parole ed immagini.

Aspetto generale & benefici

Questo esercizio offre un diverso modo di esplorare il "mistero" di internet.

Le comunità online con persone che condividono interessi e attività o che semplicemente desiderano entrare in contatto con altre persone, sono in continuo aumento. Social Media come Facebook, Twitter, You Tube, Skype o altri possono essere divertenti e fornire reali benefici agli anziani.

I Social media contribuiscono a tenere vicine le famiglie. Sapere quello che accade: internet è una sorgente senza fine di fascino e di recupero di informazioni attuali. Pace della mente: i social media danno alle persone l'opportunità di sentirsi parte della vita quotidiana. Senso di appartenenza alla comunità: per tutti coloro che si sentono isolati in casa, offre l'opportunità di trovare amici e di essere amico di qualcuno, incontrando persone senza essere più soli.

Alcuni siti di social network offrono temi specifici come libri, musica, natura, ecc. dove

le persone possono incontrarsi con altri che hanno interessi simili. Altri siti sono più generali, in cui gli utenti possono mettersi in contatto con amici e inviare messaggi, condividere fotografie, ecc.

Imparare a sfruttare internet in maniera diversa per entrare in contatto con altri tramite la condivisione sociale di fotografie, consentirà alle persone di imparare quanto interesse potranno investire in tale attività.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 4 e 15 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

- La presentazione inizierà con una breve dimostrazione interattiva di come si accede e si usa internet.
- Gli studenti formano coppie con un accesso internet per ogni coppia.
- I facilitatori dovranno preparare in anticipo domande ed argomenti specifici da far esplorare ai partecipanti per circa 5 minuti.
- Le coppie dovranno quindi avere a disposizione circa 10 minuti per esplorare i propri interessi e prendere confidenza con il sistema di "cliccare" per avanzare nella ricerca.
- Il facilitatore spiegherà le basi della posta elettronica e della procedura dell'allegare una immagine. Ogni partecipante dovrà avere attivato un proprio indirizzo di

posta elettronica in modo da poter operare nella pratica.

- Ogni persona nell'ambito di ogni coppia aiuterà l'altro al reperimento di una immagine di loro scelta da poter quindi scaricare e poi inviare per posta alle altre coppie.
- Ogni persona dovrà rispondere al messaggio ricevuto.
- Ogni coppia dovrà quindi spiegare come a fatto per: a) esplorare internet, b) scrivere un messaggio di posta per gli altri, tutto questo per verificare la loro memoria procedurale e capacità di gestire internet.

Metodo didattico:

- Lavoro in coppie, aiutati da un facilitatore.

Materiali necessari:

- Accesso ad uno smartphone, tablet, pc portatile
- Account di posta elettronica preparato in precedenza

Raccomandazioni**Possibili problemi:**

Può risultare difficile per qualcuno, ma vuol essere un semplice avvio, un biglietto di ingresso per future ulteriori prove.

Variazioni:

Alcuni partecipanti potrebbero trovarsi in difficoltà e pertanto il facilitatore dovrà aiutarle.





Alcuni troveranno facile l'uso e pertanto il loro interesse sarà più immediato. Quanti vorranno poi procedere oltre, dovrebbero essere indirizzati a seguire corsi ICT appositi reperibili localmente.

Finalità:

- Comprendere con successo l'uso di un dispositivo utile.
- Un'esperienza positiva di apprendimento collaborativo ed aiuto reciproco.
- Miglioramento dell'auto stima e fiducia di sé acquisendo ulteriori competenze.



M3.7 | Mantenere la Propria Posizione

<p>Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linguaggio (produzione, comprensione) • Ragionamento (risoluzione problemi, ragionamento logico) • Attenzione (attenzione selettiva) 	<p>Interazione</p>  <p>collaborazione</p>	<p>Durata</p>  <p>60 minuti</p>	<p>Gruppo</p>  <p>tra 6 e 12 persone</p>	<p>Metodo</p>  <p>Lavoro di gruppo</p>
---	---	---	--	--

Scopo

Ragionare, formare ed esprimere

- Incoraggiare e potenziare le capacità di ascolto e di riflessione.
- Potenziare le capacità di formare opinioni e condividere punti di vista nell'ambito di un gruppo.
- Condividere il procedimento con altri componenti del gruppo, aumentare la fiducia in sé ed essere apprezzato come risorsa per gli altri.

Aspetto generale & benefici

Questo è un modo di dire inglese "tenere la propria posizione" che significa che una persona resta della sua idea anche se altri cercano di influenzarlo.

Il principale beneficio è quello di aiutare le persone anziane a tenere attiva la mente, a discutere argomenti con altri, ad ascoltare attivamente punti di vista e questioni di interesse particolare e di condensare argomenti in una semplice presentazione per una successiva ulteriore discussione.

Un beneficio secondario è quello di consentire ai partecipanti di accrescere la propria autostima scoprendo che hanno qualcosa di valido da poter raccontare. L'esercizio sviluppa le loro opinioni, il loro supporto ad opinioni altrui e la loro capacità di ascoltare e riflettere.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: da 6 a 12 persone o in parecchi gruppi di 6 persone.

Istruzioni per facilitatori:

- Il facilitatore sceglie degli argomenti da discutere, usando materiali stimolanti quali riviste ed articoli di quotidiani, documentari televisivi, ecc.
- Li incoraggia ad aprire una discussione. Alcuni esempi potrebbero essere "Cosa pensano le persone di me adesso che sto invecchiando?", "Cosa potrei fare per evitare che le persone sporchino la zona ove abito?", "Come posso riferire una storia e il mio punto di vista?"
- Accertarsi che vengano usati argomenti reali di comune interesse come fatti della comunità locale, politica locale, questioni di progettazione varia, tutti argomenti atti a stimolare una discussione.
- Ogni gruppo discute, stimola gli altri e riflette in merito ad argomenti reali e pertinenti.
- NB: il facilitatore cerca di restare in disparte e si limita a tenere un ruolo di ascolto.
- Per garantire una agevole discussione, assegnate dei ruoli al gruppo. Nell'ambito di un gruppo di 6 persone, chiedete ad una persona volontaria di agire da moderatore, ad altre tre di esprimere le loro opinioni in merito all'argomento scelto, ad un'altra persona di agire da

osservatore e ad un'altra di registrare i punti chiave della discussione.

- Il moderatore garantirà che venga rispettato il tempo limite assegnato per ogni punto di vista, l'osservatore riferirà quanto è successo, compresa anche la comunicazione non verbale.
- Se il tempo lo consente, ripetere l'esercizio con altri argomenti e cambiate i ruoli assegnati.

Metodo didattico:

- Lavoro in piccoli gruppi.

Materiali necessari:

- Ausili di stimolo alla discussione.

Raccomandazione

Possibili problemi:

Alcune persone potrebbero trovare difficoltà all'inizio ad esprimere e condividere opinioni, ma la pratica ripetuta garantirà maggiore sicurezza anche tramite l'aiuto degli altri compagni.

Dato che l'elemento chiave è qui la discussione ed il creare opinioni, sottolineate l'importanza del saper accettare l'opinione degli altri e del collaborare, cooperare ed aiutare gli altri.

Assegnate i ruoli meno impegnativi come l'incarico della stesura di quanto avviene e l'osservatore alle persone che sembrano essere meno attive e sicure di sé.

Variazioni:

Le discussioni e le riflessioni possono essere registrate in vari modi ed il gruppo sceglierà la modalità che più convince in base al tempo disponibile. Tali modalità potrebbero includere:

- Una serie di foglietti con note post-it ,
- Un cartellone su parete,
- Una lavagna a fogli di carta girevoli,
- Una presentazione power-point,
- Una pagina di internet,
- Un articolo scritto dal gruppo su un giornale locale,
- Una serie di fotografie scattate dal gruppo: starà a loro a decidere cosa potrebbe funzionare meglio nel tempo a disposizione.

Come alternativa, ogni partecipante o coppia possono assumere il ruolo di rappresentare una nazione o una certa posizione, di presentare argomenti pro e contro e di utilizzare capacità di persuasione.





- Questa attività è fatta per essere utilizzata da sola, ma potrebbe essere collegata a "Cosa Mettere in Pentola" (M3.1) e "Caffè Narrativo" (M3.3) e si riferisce ad argomenti/interessi che potrebbero anche riguardare "Trovare Terreno Comune" (M3.2).

Finalità:

- Migliorare l'autostima e la sicurezza di sé riuscendo ad acquisire delle capacità.
- Una valida discussione ed analisi di un argomento di attualità.
- Comprensione dei ruoli di un gruppo
- Una positiva esperienza di apprendimento collaborativo ed aiuto reciproco
- Analizzare come le opinioni e le riflessioni delle persone anziane possono fare la differenza nell'ambito della loro comunità e nell'ambiente più in generale.



M3.8 | Prendi il "Big Yellow Taxi" (ovvero lasciati trasportare)

<p>Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (memoria a lungo termine) • Funzioni esecutive (programmazione) • Sensazione – Percezione (abilità spazio-visiva) 	<p>Interazione</p>  <p>collaborazione</p>	<p>Durata</p>  <p>120 minuti</p>	<p>Gruppo</p>  <p>tra 6 e 24 persone</p>	<p>Metodo</p>  <p>Lavoro in gruppo</p>
--	---	--	--	--

Scopo

Ripercorrere la strada dei ricordi²

Adottare un diverso modo di guardare e di considerare un argomento, comprendere il valore reale delle cose e dei nostri ricordi e dei cambiamenti che possano avvenire intorno a noi anche in futuro, tramite:

- Passeggiare per un luogo quale un parco locale, un museo, un centro storico, nel vicinato o un quartiere, una riserva naturale, ecc.
- Rivedere i propri punti di vista mentre si affronta l'argomento con altre persone incontrate durante l'esercizio.
- Condividere i propri ricordi con altri e confrontare i vari modi come noi viviamo e interpretiamo gli stessi.
- Identificare se l'aspetto dell'argomento è cambiato o possa cambiare in futuro.
- Decidere come meglio documentare l'esperienza.

Aspetto generale & benefici

Le persone anziane possiedono considerevole cultura e ricordi in merito all'ambiente loro circostante nel corso degli anni. Possiedono

² Il titolo di questo esercizio viene da una canzone di Joni Mitchell: "non sai quello che hai finché non lo perdi, "non è il paradiso, è un parcheggio" - potrebbe essere una canzone su come diamo per scontato i nostri luoghi fino a quando sono minacciati o li guardiamo con prospettiva diversa.

anche una vita di esperienze, compresa la capacità di vedere come l'ambiente locale circostante sia cambiato nel corso del tempo. Possono essere molto attaccati all'ambiente intorno a loro che in qualche modo contribuisce a definire chi loro siano, la loro esistenza. Partendo da tali presupposti, riescono più facilmente a riflettere su quanto e cosa conti del loro passato e del presente.

Prendere il "Grande Taxi Giallo" mira alla condivisione di capacità, ricordi ed esperienze che possono tornare utili alla comunità e lasciare un'eredità futura.

L'esercizio offre l'opportunità di porre delle domande a delle persone che incontriamo, come per esempio i dipendenti di un museo o di un parco o persone che portano a spasso il loro cane nella zona, e spinge ad aumentare il nostro livello di interazione mentre incameriamo ulteriori idee, apprezzamenti e ricordi.

Metodologia

Durata: 120 minuti.

Gruppo: tra 6 e 24 persone o in squadre di circa 6 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

Per l'esercizio prepararsi a:

- Camminare nei dintorni in luoghi quali musei, biblioteca, centri della comunità locale, chiese, ecc. allo scopo di notare e registrare aspetti significativi del passato, del presente e i cambiamenti avvenuti nel

tempo, analizzando la cultura locale, aneddoti, ecc.

- Stabilire ruoli nell'ambito dei gruppi basati sulle personali preferenze.
- È scontato che vi sarà un campionario di diverse competenze/abilità nell'ambito di ogni gruppo, o almeno una preferenza per scegliere un determinato compito, per es. la fotografia, internet, ricerche in biblioteca, disegno, intervistare altri, organizzare e condurre gruppi, ecc.

Al momento dell'esercizio:

- Domandate alle persone di pensare ai loro ricordi ed esperienze che riguardino l'ambiente/area circostante.
- Assicurarsi che i materiali raccolti come documenti, fotografie, aneddoti siano gestibili da parte del gruppo in base alle loro capacità.
- Servirà una sessione plenaria per riflettere sull'attività e discutere opzioni per delle future iniziative di ricerca indipendente o azioni da intraprendere nell'ambito della comunità.

Metodo didattico:

- Organizzare gruppi di lavoro di sei persone e quindi incoraggiare un tipo di attività auto-gestita.

Materiali necessari:

- Documenti quali mappe, fogli per la registrazione, fonti di informazione locale.
- Il punto di partenza dovrebbe essere un vicinato facilmente accessibile con risorse appropriate quali un centro civico, una biblioteca, un caffè, una chiesa.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

La scelta di tale zona di partenza esterna dovrebbe essere rapportata in base alla scelta collaborativi del gruppo e proporzionata alle loro capacità fisiche. Ogni ricerca o esplorazione prevista nell'ambito di strutture come un museo o una biblioteca

dovrebbe essere organizzata in precedenza e tali luoghi dovrebbero essere facilmente accessibili al gruppo.

Variazioni:

- Altre possibili attività di interesse per il gruppo quali la pittura, la scrittura, la fotografia, i social media, tutte potrebbero essere utilizzate per registrare e catturare le informazioni disponibili in loco.
- Questa attività può essere svolta a piacere o potrebbe seguire "Ho Seguito la Mia Strada" (M1.6), "Caffè Narrativo" (M3.1) o "Parole che Illustrano" (M3.4).

Finalità:

- Semplici risorse da condividere in luoghi pubblici quali i materiali forniti da una biblioteca o una pagina internet.
- Avere una registrazione di come ogni persona vede l'area prescelta nella propria luce, diversa da quella degli altri, e quanto di utile possa derivare dall'esperienza.
- Una positiva collocazione e condivisione di ricordi su luoghi e avvenimenti locali.
- La positiva esperienza dell'apprendimento collaborativo e l'aiuto reciproco.
- Migliorare l'autostima e sicurezza in sé ottenendo nuove capacità/competenze.
- Costatare come altri possono beneficiare dalla disseminazione e presentazione della cultura locale, per es. attraverso le generazioni e le aree circostanti.

Ulteriori letture

Queste idee si ispirano ad attività organizzate in altre nazioni quali

- percorsi culturali nel Regno Unito e in Europa,
- apprendere girando musei, biblioteche e gallerie d'arte,
- storia Locale e gruppi culturali vari,
- Archivi di Stato locali e collezioni private,
- visite al British Museum durante i "Pomeriggi per gli over 55" e
- iniziative come le Giornate Aperte nei Giardini Privati.



3.4 Modulo 4: Alimentazione e Fitness mentale

3.4.1 Introduzione

È cosa ormai risaputa che una sana alimentazione è essenziale per il nostro benessere mentale e che un grande numero di patologie mentali può essere influenzato da fattori dietetici. Il numero di prove in tal senso, di come vi sia un diretto collegamento tra alimentazione e salute mentale, è in continua crescita. Il cibo gioca un ruolo importante nello sviluppo, gestione e prevenzione di specifici problemi mentali quali la depressione, schizofrenia, labilità attentiva, iperattività e il morbo di Alzheimer. Una condizione mentale equilibrata e una sensazione di benessere può essere garantita e sostenuta assicurando una dieta che fornisca un adeguato ammontare di proteine, grassi essenziali, carboidrati complessi, vitamine, minerali ed acqua (6 categorie). Il nostro cervello brucia la maggior parte delle risorse nutritive contenute nel nostro sangue. Il cibo di cui ci nutriamo infatti, ha un impatto diretto sulle nostre capacità mentali ed una alimentazione povera o sbilanciata contribuisce facilmente ad indebolire la memoria o la capacità di concentrazione.

Possiamo individuare alcune semplici regole, per una sana alimentazione, per le persone anziane:

- Mangiare in modi diversi: i cibi scelti dovrebbero appartenere ad almeno cinque delle categorie sopra elencate, per esempio frutta, verdura, pane e cereali, latte e formaggio, carne rossa, carne bianca, pesce, verdure disidratate.
- Mangiare cibi contenenti fibre che si trovano prettamente nei cereali: la fibra aiuta l'intestino che con l'avanzare dell'età tende a rallentare la sua azione.
- Aumentare l'assunzione di calcio; bere almeno otto bicchieri di acqua al giorno limitando l'assunzione di bevande alcoliche.
- Evitare cibi ricchi di colesterolo e ridurre l'uso di sale.
- Limitare l'uso di zucchero: il bisogno di cibi dolci per molte persone anziane è più psicologico che fisico.

Distribuire l'assunzione di cibo durante l'arco della giornata. Tre pasti regolari al giorno fanno bene, come pure due spuntini quotidiani, e dovrebbero essere fatti ad orari fissi. Come esempio base, prepararsi una colazione sostanziosa ed una cena leggera. La colazione fornisce energia per l'intera giornata. Una leggera cena serale concilia il sonno e consente di coricarsi prima.

Nutrirsi non significa semplicemente mangiare; è uno stile di vita, è un'espressione di saggezza mirata ad ottenere un valido equilibrio tra corpo e mente, seguendo il vecchio proverbio "Mens sana in corpore sano".



3.4.2 Attività ed esercizi

Numero	Nome
M4.1	Le parole non ingrassano!
M4.2	Mangiare come Leonardo Da Vinci
M4.3	Ricette intelligenti
M4.4	Una Fame Proverbiale
M4.5	Né Carne né Pesce
M4.6	Mangiare il Mondo
M4.7	Costruttori di Piramidi
M4.8	Attenzione alle tue abitudini alimentari



M4.1 | Le Parole Non Ingrassano!

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (memoria a lungo termine) • Linguaggio (produzione) • Funzioni esecutive (iniziativa) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  scambio </div>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  30 minuti </div>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  tra 5 e 15 persone </div>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  Lavoro in gruppo </div>
--	---	--	---	--

Scopo

Espandere la conoscenza degli aspetti dell'alimentazione

- Compilare una lista completa di tutti i cibi tipicamente conosciuti o mangiati dal gruppo degli studenti anziani partecipanti.
- Prendere parte a due attività/giochi di società.
- Attivare la memoria (tramite attività di reperimento informazioni), l'attenzione (i partecipanti devono rispettare le regole del gioco ed agire prontamente) e restare centrati sull'esercizio.

Aspetto generale & benefici

Questa attività prevede che si compili una lista di cibi che farà comprendere agli studenti anziani partecipanti l'ampia varietà dei cibi esistenti e la grande varietà delle comuni abitudini alimentari. Questo esercizio ha anche il vantaggio di essere divertente allo scopo di stimolare il gruppo o i singoli, creando un'atmosfera sia di divertimento che di fiducia.

Metodologia

Durata: 30 minuti.

Gruppo: tra 5 e 15 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

- Gli studenti si siedono in cerchio o uno di fronte all'altro.

- Il facilitatore incomincia l'esercizio scegliendo una persona e dice il nome di un cibo ad alta voce ("mela" per esempio).
- Lo studente prescelto dovrà dire il nome di un altro cibo che inizi con la stessa lettera con cui l'altra parola finisce. Poi verrà scelta un'altra persona e l'esercizio continuerà nella stessa maniera. Il facilitatore provvede ad annotare ogni cibo nominato dalle persone e mostra loro tale lista.
- Se i partecipanti hanno delle difficoltà a pensare a nuovi nomi, allora date al gruppo delle istruzioni nuove, come scegliere una lettera dell'alfabeto e scrivere una lista di altri cibi che iniziano con tale lettera, non ancora presente nella lista precedente. Il gruppo vincitore sarà quello che riesce a pensare a più parole.
- Quando tutte le possibili combinazioni saranno finite, il facilitatore termina l'esercizio mostrando a tutti l'elenco completo dei cibi.

Metodo didattico:

- Lavoro in gruppo

Materiali necessari:

- Materiali per scrivere di diversi colori

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Il facilitatore dovrà essere sempre consapevole delle possibili difficoltà emozionali e cognitive che possono emergere dal gruppo. Pertanto si raccomanda di mantenere sempre un'atmosfera di

divertimento e non di competizione, per esempio passare ad un'altra persona se un partecipante mostra segni di imbarazzo.

Variazioni:

- L'esercizio dopo un po' di tempo può essere ripetuto per vedere se la lista dei cibi potrebbe essere allungata adottando la nostra suggerita procedura.
- E' anche possibile assegnare un tempo limite all'esercizio, quando si lavora con

piccoli gruppi, in modo da renderlo più competitivo.





Finalità:

- Consapevolezza delle proprietà salutari di certi cibi, quando si confronta la lista compilata dal gruppo con una reperibile in siti internet sullo specifico argomento.

Ulteriori letture (11; 79)



M4.2 | Mangiare come Leonardo Da Vinci

Fitness mentale <ul style="list-style-type: none"> • Ragionamento (risoluzione di problemi) 	Interazione  scambio	Durata  30 minuti	Gruppo  tra 5 e 10 persone	Metodo  Lavoro in gruppo
---	--	---	--	---

Scopo

Identificarsi con un modello di ruolo positivo

- Far comprendere ai partecipanti che esiste un collegamento diretto tra alimentazione e le capacità mentali.
- Riuscire a compilare un piano di azione per "essere" come Leonardo.

Aspetto generale & benefici

L'identità personale può influenzare quello in cui crediamo, quello che pensiamo sia importante e alla fine il nostro stesso comportamento.

Questo esercizio promuove il modello di identità di Leonardo che illustra un collegamento tra le abitudini alimentari di ogni persona con la sua fitness mentale, incoraggiando un nuovo tipo di comportamento per il nostro benessere mentale.

Metodologia

Durata: 30 minuti.

Gruppo: tra 5 e 10 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

- Chiedete ad ogni persona di leggere "La Dieta di Leonardo Da Vinci: i Segreti di Come un Genio Mangia".
- Domandate agli studenti, secondo loro, come poteva essere la dieta di Leonardo per poter avere degli effetti positivi sul suo fitness mentale.
- Domandate come potrebbe ogni studente essere Leonardo dal punto di vista della

propria alimentazione, facendo attenzione alle differenze tra i modelli in questione (studente-Leonardo)

- Domandate agli studenti come penserebbero di essere dopo aver seguito per 5 anni e dopo 10 anni una dieta alla Leonardo Da Vinci.
- Concludete l'esercizio con le seguenti domande:
 - Come vi siete sentiti dopo questa simulazione?
 - Che tipo di cambiamenti potreste mettere in atto per assomigliare a Leonardo?

Metodo didattico:

- Lavoro di gruppo.

Materiali necessari:

- Documenti extra(➔ Toolbox: M4.2 La Dieta di Leonardo).

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Durante l'esercizio, il facilitatore dovrebbe fare attenzione e chiedere agli studenti di "essere come Leonardo" anziché "credere di essere Leonardo" o "comportarsi come Leonardo", dato che queste due ultime ipotesi hanno un minor effetto e sono più superficiali a livello neurologico.

Variazioni:

- Le consegne dovrebbero essere lette ad alta voce da un corsista se qualche

persona dovesse avere dei problemi di vista.

Finalità:

- I partecipanti diventano consapevoli della relazione tra il loro modo di mangiare e lo

stato del loro fitness mentale e di come questo possa essere migliorato come... Leonardo!

Ulteriori letture (36; 52; 62)



M4.3 | Ricette Intelligenti

Fitness mentale <ul style="list-style-type: none"> • Funzioni esecutive (seriazione, programmazione) • Sensazione– Percezione (percezione discriminante) 	Interazione  connessione	Durata  60 minuti	Gruppo  tra 5 e 10 persone	Metodo  Lavoro individuale e di gruppo
--	--	---	--	--

Scopo

Riconoscere e saper preparare cibi di qualità

- Sviluppare capacità organizzative di lavoro, saper gestire programmazione e ragionamento astratto quando viene assegnato un certo compito.
- Sviluppare capacità logico-matematiche di calcolo attraverso la scelta corretta di un equilibrio di ingredienti.
- Sviluppare la percezione sensoriale tramite l'olfatto ed il gusto che le persone tendono gradualmente a perdere con l'età.

Aspetto generale & benefici

Questo è uno dei pochi esercizi che trattano la percezione del gusto e dell'olfatto.

Questa è un'attività manuale/pratica che comporta un considerevole numero di capacità cognitive e di programmazione.

Incoraggia i partecipanti a spiegare brevemente quali siano i cibi più importanti per un corretto fitness mentale e come mantenerlo.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 5 e 10 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

Parte 1 (40 minuti):

- Il facilitatore spiega brevemente la miglior dieta consigliata per mantenere in salute il cervello e indica alcuni cibi o sostanze

nutritive che possono contribuire allo scopo.

- Il facilitatore mostra un elenco di questi ed altri ingredienti comunemente usati per cucinare, graduandoli secondo una scala salutare di valori onde ottenere un sano stile di vita. Per esempio: riso 15 punti, burro 4, carne 7, salmone 15, uova 4, zucchero 3, ecc.
- A questo punto ogni persona scriverà una sua ricetta usando tali sostanze, cercando di renderla quanto più appetitosa possibile usando ingredienti dal valore salutare più alto possibile.
- Ognuno di loro potrebbe usare tale ricetta a casa e portare la pietanza fatta durante il successivo incontro.

Parte 2 (20 minuti):

- Condividere nell'assaggio la "ricetta inventata". Durante questa attività i partecipanti saranno bendati e dovranno assaggiare una pietanza alla volta, cercando di indovinare gli ingredienti usando i sensi dell'olfatto e del gusto.

Metodo didattico:

- Lavoro individuale e di gruppo.

Materiali necessari:

- Una lista di ingredienti e dei loro punti di valore assegnati in base alla salute (→ Toolbox: M4.3 Ricette Intelligenti).
- Una benda per ogni partecipante, piatti e forchette

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Gli ingredienti devono essere facili da reperire e le ricette facili da gestire. La scala di valori a punti può essere tralasciata se risulta essere troppo difficile da seguire.

Variazioni:

- Usare singoli cibi o ingredienti in modo da insegnare i valori dei profumi e dei sapori, facendo indovinare alle persone le sostanze ad occhi chiusi o da bendati.
- Questa attività potrebbe essere utilizzata insieme a “Profumo di una Melodia” (M1.4)





Finalità:

- Completare con successo un compito creativo e pratico di considerevole importanza.
- Partecipazione emotiva.
- Confronto e competizione costruttiva tra studenti.
- Accrescere la fiducia in se stessi riuscendo a svolgere un compito di preparazione e presentazione ad altre persone.

Ulteriori letture (48; 55; 89)



M4.4 | Una Fame Proverbiale

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (memoria a lungo termine) • Linguaggio (comprensione) • Ragionamento (risoluzione di problemi) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">collaborazione</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">30 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 5 e 15 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Lavoro di gruppo</p>
---	--	--	---	---

Scopo

Usare proverbi sulla alimentazione per accrescere la memoria a lungo termine

- Rinfrescare la memoria delle persone su vecchi proverbi o modi di dire che riguardano il cibo.
- Espandere la conoscenza in merito alle false opinioni in merito ai cibi e al valore nutritivo di certi alimenti.

Aspetto generale & benefici

Questa è una classica attività sulla comprensione del linguaggio e risoluzione di problemi che offre l'opportunità di smitizzare certe false credenze in merito ad alcune abitudini alimentari.

Offre inoltre ai partecipanti l'occasione di condividere e confrontare con gli altri le proprie abitudini alimentari in base alla nazione di provenienza.

Metodologia

Durata: 30 minuti.

Gruppo: tra 5 e 15 persone.

Istruzioni per facilitatori:

- Il facilitatore ha preparato alcune schede con sopra scritti modi di dire o proverbi che riguardano l'alimentazione, la dieta, il cibo in generale (per es. una mela al giorno toglie il medico di turno), ma queste schede avranno anche degli spazi bianchi e delle parole mancanti che le

persone dovranno indovinare, come "una... al giorno toglie... di turno".

- Le frasi sono scelte in base a un progressivo livello di difficoltà e i partecipanti dovranno risolvere degli indovinelli tutti insieme, lasciando spazio per commenti e condivisione di opinioni.
- Ispiratevi a tradizioni locali e alla storia della nazione di origine delle varie persone. Usate gergo o forme dialettali per stimolare nelle persone ricordi forse dimenticati.
- Questo elenco potrebbe includere:
 - Mangiare come un uccellino.
 - Siamo quello che mangiamo.
 - Nessun pasto viene dato per niente
 - Non puoi fare una frittata senza rompere delle uova
 - Mangiare carote aiuta a vedere nel buio
 - La panna monta sempre fino al bordo
 - Mangiare verdura ti farà più forte
 - Non ingoiare più di quello che riesci a masticare
 - La prova del budino è il mangiarlo.
 - Mezza pagnotta è meglio di niente
 - Troppi cuochi rovinano il brodo

Metodo didattico:

- Lavoro di gruppo

Materiali necessari:

- Delle carte abbastanza grandi, non meno di un formato di carta A4.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Il facilitatore dovrà cercare proverbi e modi di dire, sia ben conosciuti che meno noti alle persone.

Variazioni:

- Questo esercizio può essere svolto anche in una lingua straniera per accrescere la comprensione, la cultura e l'uso di altre lingue .
- Usate spazi bianchi e parole mancanti per rendere più difficile l'esercizio.

Finalità:

- Questo esercizio favorisce la condivisione di opinioni e i ricordi di vecchi modi di dire che possono riemergere durante l'attività.

- Contribuisce a migliorare l'autostima e la fiducia in sé, acquisendo capacità o migliorando quelle già esistenti, consolidando l'insieme del gruppo focalizzato a risolvere un quesito/compito comune.
- In fine contribuisce a suscitare la consapevolezza dei percorsi di vita di ogni partecipante attraverso un gioco di memoria e ascoltando altri.

Ulteriori letture (73)



M4.5 | Nè Carne Nè Pesce

Fitness mentale <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (memoria a lungo termine) • Funzioni esecutive (categorizzazione) 	Interazione  connessione	Durata  30 minuti	Gruppo  tra 5 e 25 persone	Metodo   Lavoro individuale o in coppia
---	---	--	---	---

Scopo

Abbinare cibi a gruppi di valore nutrizionale

- Spiegare perché i valori nutrizionali sono essenziali per il nostro fitness mentale
- Potenziare i nostri parametri cognitivi come la memoria, l'attenzione ed il centro di interesse.
- Insegnare alle persone i valori nutrizionali di cibi diversi.

Aspetto generale & benefici

Durante questa attività, le persone di una certa età impareranno le proprietà nutrizionali dei cibi e a valutare e scegliere programmi di dieta personali.

Il formato ludico di questa attività favorisce il coinvolgimento dei partecipanti, creando un clima di fiducia e divertimento.

Metodologia

Durata: 30 minuti.

Gruppo: tra 5 e 25 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

- Ogni persona riceve una tabella che mostra i sette gruppi nutrizionali (M4.05 tavola extra) ed i loro principali valori nutrizionali. Spiegate brevemente il loro significato e chiedete alle persone di compilare gli spazi bianchi a fianco di ogni categoria.
- Il facilitatore distribuirà delle "schede dei cibi" numerate che mostrano nomi di cibi, la loro fotografia o il loro principale valore nutrizionale (esempio: "vitamina A") e

chiederà ai partecipanti di scrivere nella loro scheda il numero corrispondente del cibo associandolo alla apposita categoria corrispondente.

- Una volta che tutte le schede saranno completate, tutte le persone dovranno correggere le risposte per ottenere il giusto abbinamento.

Metodo didattico :

- Lavoro individuale o di coppia.

Materiali necessari:

- Uno schema per ogni partecipante indicante i gruppi nutrizionali (→ Toolbox: M4.5 Né Carne Né Pesce).
- Un mazzo di schede cibo numerate, indicante la descrizione o l'immagine di cibi, di formato non inferiore ad un A4 (da prepararsi dal facilitatore).

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Questo esercizio è semplice e contiene facili istruzioni e regole, richiede un minimo di conoscenza a priori di gruppi di cibi elencati nelle schede; anche i materiali necessari per l'attività sono semplici da preparare: schede da distribuire, fogli, tabelle nutrizionali ecc.

Variazioni:

- Le schede dei cibi potrebbero mostrare immagini o descrizioni di cibi insoliti, esotici, in modo da rendere l'esercizio più impegnativo per i partecipanti.
- Se le persone che partecipano si dimostrano sufficientemente abili,

l'attività potrebbe essere svolta dando un tempo limite, in modo da renderla più competitiva.

- Questo esercizio può essere fatto in gruppo: il suo svolgimento sarà lo stesso della procedura individuale, ma composto da due piccoli gruppi in reciproca competizione, tenendo registrazione del tempo e delle risposte date.
- Questo esercizio potrebbe anche essere proposto on-line avendo a disposizione degli appositi computer.

- Questo esercizio può essere inteso come continuazione a "Costruttori di Piramidi" (M4.7), usando la relativa lista di cibi.




Finalità:

- Rendere le persone consapevoli. Contare il numero delle risposte esatte.
- Aprire una discussione chiedendo ai partecipanti di spiegare che difficoltà hanno incontrato, che interesse hanno riportato e l'ammontare del loro coinvolgimento.

Ulteriori letture (6; 48; 102)



M4.6 | Mangiare il Mondo

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (lungo termine) • Ragionamento (risoluzione problemi) • Attenzione (divisa) • Sensazione – Percezione (abilità spazio-visiva) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">collaborazione</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">60 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 5 e 15 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Lavoro individuale</p>
--	--	--	---	---

Scopo

Usare la geografia per imparare stili diversi di alimentazione

- Espandere la nostra conoscenza della varietà degli stili di alimentazione nel mondo e con la finalità di rendere più piacevoli le nostre diete.
- Stimolare abilità cognitive quali il pensiero astratto, l'analogia, abilità spazio-visive, memoria a breve e lungo termine, inferenza e abilità geo-spaziali.
- Spingere la curiosità e la conoscenza verso altre abitudini alimentari e costumi locali.

Aspetto generale & benefici

Questo esercizio stimola le funzioni cognitive mediante esercizi ludici gestiti da un facilitatore, allo scopo di allargare le nostre conoscenze sugli stili di alimentazione nel mondo e la loro correttezza.

Gli studenti impareranno nuove ricette allo scopo di rendere la loro alimentazione più piacevole ed interessante. Questo esercizio si basa sull'aspetto emotivo dei ricordi e sulla curiosità di imparare nuove cose.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 5 e 15 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

- Un elenco di tipici cibi/bevande di almeno 15 nazioni sarà presentato su un grande

foglio, con ogni cibo contrassegnato da un numero.

- Ogni persona riceverà un foglio di carta ove scrivere le domande del facilitatore e le relative risposte.
- Il facilitatore chiede alle persone che tipo di cibo potrebbero riuscire a trovare 20 chilometri a nord della loro ubicazione e poi volando a 2.000 chilometri ad est. Ogni partecipante indicherà i cibi usando i numeri elencati nella lista di cui sopra ed i risultati saranno poi confrontati con quelli proposti dallo stesso facilitatore.
- Ogni persona riceve una carta geografica di tutte le nazioni e dovrà scrivere un tipico cibo/bevanda per ogni nazione, sempre usando il numero identificativo corrispondente. Quindi tutti i partecipanti confronteranno i risultati tra di loro e poi con quelli forniti dal facilitatore.
- Punteggio assegnato e nomina del vincitore.
- Il facilitatore promuove una discussione chiedendo agli studenti quale aspetto geografico secondo loro può influenzare la scelta dei cibi mangiati.

Metodo didattico:

- Lavoro individuale.

Materiali necessari:

- Una lista di cibi e bevande contrassegnati da rispettivi numeri.
- Un grande foglio bianco da appendere.
- Una grande carta geografica con i nomi delle nazioni chiaramente visibili.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Le difficoltà in questo caso possono emergere in base alle domande più o meno difficili poste dal facilitatore e dalla rarità o livello di popolarità dei cibi elencati e scelti dal medesimo.

Variazioni:

- Questa attività potrebbe essere svolta anche usando un computer, seguendo

passo dopo passo le domande e ricevendo le risposte alla fine.

Finalità:

- Scoprire i cibi degli altri
- Lavorare con un gruppo ed essere stimolati dallo stesso.





Ulteriori letture (8; 71; 80; 116)



By J. Jesús Delgado Peña



M4.7 | Costruttori di Piramidi

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (memoria a lungo termine) • Funzioni esecutive (categorizzazione, seriazione, programmazione) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  connessione </div>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  30 minuti </div>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  tra 10 e 20 persone </div>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  Lavoro individuale e di gruppo </div>
--	---	--	--	---

Scopo

Diffondere la cultura di una corretta alimentazione

- Imparare a conoscere i principali parametri sociali e psicologici che regolano la scelta dei cibi.
- Stimolare la memoria a breve e lungo termine.
- Stimolare l'attenzione.
- Valorizzare l'auto-efficacia e l'introspezione.
- Stimolare la comprensione di regole ed istruzioni complesse.

Aspetto generale & benefici

Questo esercizio offre alle persone l'opportunità di comprendere le proprie abitudini alimentari, di scoprire i meccanismi, talvolta nascosti, del perché scegliamo certi cibi invece di altri.

Illustra inoltre la Dieta Mediterranea, universalmente riconosciuta dalla letteratura ufficiale come la più salutare, adottando la tecnica della Piramide dei Cibi.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 10 e 20 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

- Ogni persona riceve un diagramma della Piramide dei Cibi che indica i cibi più raccomandati per le persone anziane ed

una "Lista A" dei principali cibi con i loro nomi ed immagini. Spiegare che la parte bassa della piramide mostra i cibi più consigliati e la parte alta quelli che andrebbero più evitati.

- Gli studenti ricevono un'immagine della Piramide "in bianco" (senza cibi elencati) e viene chiesto loro di compilarla secondo il loro gusto e scelta personale: i più saporiti e gustosi alla base della piramide ed i meno gustosi in cima.
- Gli studenti quindi ricevono un'altra Piramide "in bianco" e viene chiesto loro di compilarla senza l'uso della "Lista A", questa volta usando un criterio di livello di prezzo, con i meno cari alla base della Piramide ed i più costosi in cima alla stessa.
- Gli studenti ricevono un'ulteriore Piramide con il compito di compilarla usando la "Lista A", questa volta tenendo presente la facilità di reperibilità sul mercato, con i più facilmente reperibili sulla base ed i più difficili da trovare sulla cima.
- Al termine dell'attività, tutte le Piramidi verranno mostrate al gruppo e verranno poste delle domande allo scopo di stimolare un'analisi comparativa:
 - "Notate delle differenze tra le varie Piramidi?"
 - "Quali sono i cibi che non variano tanto e sono più presenti e quali sono invece quelli più insoliti?"
 - "Pensate che potreste modificare la vostra abituale Piramide personale adottando invece una basata sulla Dieta Mediterranea? Se sì, come?"

Metodo didattico:

- Lavoro individuale e di gruppo.

Materiali necessari:

- Per ogni persona: 1 figura di una Piramide della Salute, una lista di cibi, 3 disegni di Piramidi non compilati in formato A4.
- Vedi fogli di lavoro (→ Toolbox: M4.7 Costruttori di Piramidi).

Raccomandazioni**Possibili problemi:**

questo esercizio può risultare difficile all'inizio, al momento di comprendere le istruzioni di compilarle con i cibi richiesti, ma gli studenti anziani dovrebbero confrontare i risultati tra loro da soli, seguendo solo degli spunti e alcune domande specifiche. Il facilitatore dovrà essere ben preparato in tal senso.

Variazioni:

- Si può chiedere agli studenti di indovinare perché alcuni cibi sono posti alla base della Piramide ed altri in cima, prima di ricevere le relative spiegazioni dal facilitatore.
- Questa attività potrebbe essere svolta sia individualmente, sia con un computer o tramite internet.
- L'attività potrebbe anche essere svolta in mini gruppi di due persone.

Finalità:

Distribuire un questionario di gradimento o adottare una procedura simile on-line con una tabella di valutazione da compilare in base al proprio livello di gradimento. Il questionario dovrebbe essere creato dal facilitatore in base alla tipologia dei partecipanti.



Ulteriori letture (81; 86; 88; 89)



By Alessia Fabbro



M4.8 | Attenzione alle tue Abitudini Alimentari

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linguaggio (produzione) • Ragionamento (ragionamento logico) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">collaborazione</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">60 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 8 e 20 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Lavoro di gruppo</p>
---	--	--	---	---

Scopo

Scoprire e condividere diversi stili di alimentazione.

- Rendere le persone consapevoli dei loro più comuni modi di alimentarsi e delle possibili conseguenze di questi sulla loro fitness mentale.
- Sviluppare stili di alimentazione salutari ed incoraggiare cambiamenti di comportamento per superare la naturale riluttanza a fare ciò.
- Spingere i partecipanti anziani a ricercare specifiche informazioni in merito alle conseguenze di un'alimentazione sbagliata e ad imparare delle strategie per modificarle.

Aspetto generale & benefici

Le abitudini alimentari delle persone anziane influenzano il loro fitness mentale e la salute fisica. Devono iniziare a comprendere le possibili conseguenze e a condividere con gli altri tali opinioni.

Questa attività promuove la consapevolezza e suggerisce possibili cambiamenti nella tabella nutrizionale delle persone anziane.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 8 e 20 persone.

Istruzioni per i facilitatori:

- Distribuite informazioni: gli studenti comprendono che, in base agli studi effettuati sull'argomento e qui trattati,

alcuni cibi possono avere a lungo termine un impatto negativo sulle funzioni cognitive delle persone.

- Ogni partecipante dovrebbe descrivere agli altri lo schema della propria tipica alimentazione quotidiana, anche allo scopo di individuare delle abitudini ricorrenti.
- Per favorire la consapevolezza, domandare alle persone "quali potrebbero secondo voi essere le conseguenze dei nostri stili di alimentazione e come potremmo documentarli adottando risorse esterne?" e quindi aiutare i partecipanti ad esplorare le potenziali risorse.
- Lavorando in gruppo, le persone annotano o discutono in merito ad una lista di buoni propositi per una sana alimentazione e le ragioni del perché tali scelte vengono proposte.
- Ogni partecipante dovrebbe impegnarsi nel confronto degli altri ad adottare una strategia per migliorare la propria alimentazione.
- Fate notare alle persone che tale sfida è positiva e gli obiettivi realizzabili.

Metodo didattico:

- Lavoro di gruppo.

Materiali necessari:

- Per spunti di base rifarsi a: ➔ Toolbox: M4.3 Ricette Intelligenti.
- Per informare le persone distribuite fogli compilati (➔ Toolbox: M4.8 Attenzione alla Vostra Alimentazione D e E) con indicazioni su dove trovare informazioni

esterne per creare una lista di “buone intenzioni”.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Questo esercizio può suscitare opinioni non volute o consigli difficili da mettere in pratica suscitando resistenza.

Variazioni:

- Per rendere l'attività più dinamica, questa potrebbe essere svolta restando in piedi,

con i partecipanti uno di fronte all'altro, per esempio all'esterno, usando sia le parole che i gesti.

Finalità:

- Consapevolezza di alcune abitudini alimentari e della necessità di modificarle o eliminarle.
- Riconoscere il fatto che tali cambiamenti sono possibili.

Ulteriori letture (38; 94)



By J. Jesús Delgado Peña



3.5 Modulo 5: Fitness Fisico e Fitness Mentale

3.5.1 Introduzione

L'attività fisica e il fitness, in generale, sono strettamente collegate al fitness mentale. Molte ricerche sperimentali e sondaggi epidemiologici hanno dimostrato che sussiste una inseparabile relazione tra fitness mentale e fitness fisico ed in generale tra l'attività fisica e la nostra salute. L'evidenza dei fatti dimostra che, quando correttamente condotta, l'attività fisica è da considerarsi un pre-requisito nello sviluppo fisico e mentale di un individuo. Questo è in perfetto accordo con la mentalità degli antichi greci che erano soliti credere nel detto "Mente in salute - corpo in salute" e non avrebbero potuto avere più ragione.

Il fitness cardiorespiratorio, la forza muscolare e resistenza alla fatica, lo stato del corpo e la flessibilità, sono tutti fattori grandemente influenzati dall'attività fisica perseguita dalle persone. Insieme a questi, anche il fitness mentale dipende fortemente dal livello di attività fisica dell'individuo.

I fatti suggeriscono che il regolare esercizio fisico migliora il livello di fitness mentale nelle persone (106). Nello specifico è stato dimostrato che, tramite l'esercizio fisico, il trasferimento di ossigeno al cervello cresce. Tale fatto migliora la memoria, le capacità di ragionamento e naturalmente i tempi di reazione dell'individuo.

Per comprendere e perseguire il processo di invecchiamento attivo, dobbiamo renderci conto che è necessario aver cura del proprio corpo in modo che questo ci serva bene e non che noi si debba servire il nostro corpo. Molte sono le conseguenze non volute di una vita sedentaria: l'artrite, osteoporosi, malattie cardiache, ecc. Il deterioramento biologico deriva da un comportamento ipo-cinetico e questo non si limita ad avere conseguenze sull'apparato muscolare e scheletrico: intacca anche funzioni fisiologiche, reazioni biochimiche, capacità morfologiche e biologiche e naturalmente le capacità psicologiche e mentali della persona.

L'attività fisica è un potente antidoto contro tali non volute conseguenze. Semplicemente adottando la giusta intensità e durata al nostro programma di esercizi, riusciamo ad offrire molto a noi stessi. Deve essere tenuto ben presente che l'esercizio fisico non si limita a portare dei benefici fisiologici, sociali e biologici, ma aiuta e migliora pure la condizione fisica delle persone. Riesce a diminuire i sintomi dello stress e della depressione ed agisce positivamente nei confronti della fiducia in sé e dell'apprezzamento del proprio corpo (12; 61)



3.5.2 Attività ed esercizi

Numero	Nome
M5.1	Passa la Corda!
M5.2	Danza del Giorno
M5.3	"Specchio Specchio Dimmi la Verità!"
M5.4	Quanti Più Possibile!
M5.5	Muoviamoci!
M5.6	Compiliamo le varie parti del corpo
M5.7	Trova la strada
M5.8	Caccia al Tesoro



M5.1 | Passa la Corda!

<p>Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (memoria a breve termine) • Funzioni esecutive (seriazione) 	<p>Interazione</p>  <p>connessione</p>	<p>Durata</p>  <p>30 minuti</p>	<p>Gruppo</p>  <p>tra 5 e 20 persone</p>	<p>Metodo</p>  <p>Lavoro in gruppo</p>
--	--	---	--	--

Scopo

Presentarsi e ricordare i nomi

- Promuovere l'inclusione nel gruppo, rompere il ghiaccio tra le persone e spingere la coesione del gruppo.
- Imparare un esercizio di fitness mentale

Aspetto generale & benefici

Le persone che si avvicinano per la prima volta ad una classe o gruppo spesso hanno delle difficoltà a rapportarsi con gli altri. Questo esercizio serve ad imparare a rompere il ghiaccio tra i componenti di un gruppo che si incontrano per la prima volta e a sentirsi più a proprio agio con le altre persone. Rafforza la memoria e migliora lo spirito di collaborazione e allo stesso tempo unisce le persone in maniera facile e divertente.

Metodologia

Durata: 30 minuti.

Gruppo: tra 5 e 20 persone

Istruzioni per i facilitatori:

- Chiedete alle persone di formare un cerchio
- Una corda viene passata o lanciata intorno al cerchio in una delle direzioni e in modi diversi (per esempio saltando e lanciando); mentre ogni partecipante tiene in mano la fine della corda che ha raccolto, deve anche presentarsi dicendo il proprio nome.

- Quando tutte le persone hanno detto il loro nome due volte, viene loro chiesto di ripetere la procedura, ma questa volta dovranno pronunciare il nome della persona da cui ricevono la parte della corda.
- Alla fine, passando o lanciando la corda, si formerà una rete, una figura nel mezzo del cerchio. (vedi foto in M5.2)

Metodo didattico:

- Lavoro in gruppo.

Materiali necessari:

- Uno spago o una corda.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

-

Variazioni:

Questo esercizio può essere modificato in vari modi:

- Completare un giro lungo una direzione specifica passando o lanciando la corda e poi invertire il senso.
- Dare consegne su come passare la corda, per esempio ognuno dovrà passarla da dietro la schiena.
- Chiedere alle persone di non pronunciare ad alta voce il nome della persona a cui passano la corda, ma di aspettare alla fine per farlo, per esempio dicendo "ho passato la corda a Giorgio e Lisa".
- La figura creata potrebbe essere ripercorsa all'indietro (in senso inverso).




Finalità:

- Presentare ogni partecipante in maniera divertente
- Svolgimento di un compito.

Ulteriori letture (90), illustrazione in M5.2.



M5.2 | Danza del Giorno

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memoria (memoria a breve e lungo termine) • Funzioni esecutive (seriazione) • Sensazione – Percezione (abilità spazio visiva) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  scambio </div>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  45 minuti </div>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  tra 5 e 20 persone </div>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  Lavoro in gruppo </div>
--	---	--	---	--

Scopo

Rompere il ghiaccio ripetendo movimenti e nomi

- Formare un gruppo, condividere un'attività con altri e rompere le barriere per riuscire a conoscersi meglio, riportare impressioni su altri riuscendo a sentirsi più a proprio agio con il gruppo.
- Imparare un esercizio di fitness mentale.

Aspetto generale & benefici

Le persone che si incontrano per la prima volta hanno difficoltà a conoscersi e spesso si sentono in difficoltà in compagnia di altri.

Questo facile esercizio aiuta a superare le inibizioni, a riconoscere le sensazioni degli altri mentre si ricordano i nomi delle persone tramite associazioni. La danza finale rafforza ulteriormente la coesione del gruppo.

L'esperienza aiuta le persone ad aprirsi agli altri e prendere parte alle attività di gruppo. Le persone anziane hanno spesso problemi di memoria a breve termine che questo esercizio vuole stimolare in maniera informale e divertente.

Metodologia

Durata: 45 minuti.

Gruppo: tra 5 e 20 persone

Istruzioni per i facilitatori:

- Chiedete alle persone di formare un cerchio

- Chiedete ad ogni partecipante di mostrare, con un movimento, come si sentono in questo momento e quindi di dire il proprio nome, per esempio alzando le mani dicendo "Sofia".
- Dopo ogni presentazione di ogni partecipante, l'intero gruppo ripete il movimento e dice il rispettivo nome.
- Quando tutti hanno mostrato il rispettivo personale movimento e hanno detto il proprio nome, il gruppo ripete il movimento in una sequenza insieme ai nomi, così da iniziare una danza. La danza diventerà più lunga dopo ogni turno delle singole persone.
- Quando ciascuno avrà mostrato il proprio movimento, cambiate l'ordine e il giro (l'ordine dei nomi e dei movimenti cambia).

Metodo didattico:

- Lavoro in gruppo.

Materiali necessari:

-

Raccomandazioni

Possibili problemi:

-

Variazioni:

Si può variare il processo della memoria e dei ricordi in varie maniere, per esempio:

- Non ripetendo tutti i movimenti dopo ogni persona, ma solo riassumendoli ogni tanto.

- durante/dopo la procedura, potete indicare qualcuno e gli altri sono tenuti a mettere in atto il suo movimento dicendo ad alta voce il suo nome.
 - Questo esercizio può essere usato non solo per stimolare il ricordo di nomi, ma anche per altre tematiche quali “Spiega la Tua Attività Favorita”, oppure dopo aver studiato l’alimentazione sana “Mostra Un Cibo Sano”, ecc.
- Tale attività può essere svolta all’interno o all’esterno.

Finalità:

- Atmosfera positiva.
- Apertura verso gli altri.
- Successo in un compito di “ricordare e svolgimento di attività correlate”.



Sinistra: Passa la Corda (M5.1)







Destra: Danza del Giorno (M5.2)

Entrambi di J. Jesús Delgado Peña



M5.3 | "Specchio Specchio Dimmi la Verità!"

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linguaggio (produzione, comprensione) • Attenzione (attenzione selettiva) • Sensazione – Percezione (abilità spazio-visiva) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">collaborazione</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">30 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 3 e 20 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Lavoro in gruppo</p>
--	--	--	---	---

Scopo

Creare, interpretare e ricreare linguaggio del corpo

- Stimolare una risoluzione creativa di problemi nell'ambito della comunicazione
- Incoraggiare il pensiero associativo e l'osservazione profonda
- Promuovere il lavoro di squadra, l'empatia e la pazienza.
- Promuovere la coscienza del corpo e della mente in rapporto all'espressione corporale e l'interpretazione orale di istruzioni.

Aspetto generale & benefici

Le persone sono raramente conscie del linguaggio del proprio corpo; tuttavia, questo gioca un importante ruolo nella comunicazione.

Questo esercizio invita i partecipanti ad usare il loro corpo in maniera consapevole mentre adottano posture mirate, in altre parole devono tradurre il linguaggio corporeo in parole, cosa che consente ad una terza persona di riprodurre la stessa postura senza vederla.

Le persone vengono stimolate all'uso del linguaggio creativo e di associazioni, mentre allo stesso tempo devono pure seguire delle istruzioni.

Questo esercizio allena l'intelligenza fluida, le abilità linguistiche e la comunicazione, l'empatia e la pazienza, oltre a rafforzare la connessione tra il corpo e la mente. Il lavoro

di gruppo produce un senso di successo e fiducia in sé.

Metodologia

Durata: 30 minuti (tre volte).

Gruppo: tra 3 e 20 persone.

Istruzioni per facilitatori:

- Chiedete alle persone di formare gruppi di tre per lavorare insieme.
- Un primo partecipante esegue una postura improvvisando una rappresentazione caratteristica, per es. di una professione, di un sentimento, di un animale, ecc.
- Una seconda persona a questo punto spiega con cura la postura ad una terza persona che è in piedi bendata (oppure rivolta di schiena alla prima). In questo modo la terza è guidata dalla seconda passo dopo passo, fino a quando si riesce a replicare con esattezza la postura della prima.
- Dopo l'esercizio, il gruppo di tre può condividere l'esperienza a parole con gli altri due o anche altri gruppi.

Metodo didattico:

- Lavoro di gruppo.

Materiali necessari:

-

Raccomandazioni

Possibili problemi:

In caso di difficoltà da parte delle persone ad essere bendate, possono mettersi schiena contro schiena (eccetto la persona che deve dare le spiegazioni).

Variazioni:

- Le persone possono disegnare le posture o descriverle con più dettagli possibile.
 - Possono anche scolpire delle figurine per rappresentare tali posture.
 - I vari gruppi possono lavorare in “catena”: in questo caso tutti vengono bendati eccetto la persona che descrive la postura all’altro che invece è bendato.
- Questa attività può venire subito dopo “Caffè Narrativo” (M3.3).

Finalità :

- Una positiva esperienza di lavoro in squadra.
- Sperimentare una nuova situazione ed un nuovo modo di osservare e descrivere per un efficace svolgimento di un compito assegnato.
- Migliorare l’autostima e fiducia in sé ottenendo successo portando a termine un compito.



M5.4 | Quanti Più Possibile!

<p style="text-align: center;">Fitness Mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funzioni esecutive (iniziativa, seriazione, programmazione) • Attenzione (selettiva) • SensazionePercezione (abilità spazio visiva) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">collaborazione</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">30 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 10 e 20 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Lavoro in coppia</p>
--	--	--	--	---

Scopo

Pensare velocemente e svolgere un esercizio fisico allo stesso tempo

- Migliorare l'attenzione ed il livello di concentrazione
- Praticare ed incoraggiare il pensare velocemente
- Incoraggiare il lavoro in coppia

Aspetto generale & benefici

Ogni coppia ha l'occasione di condividere un esercizio fisico e mentale. Negli over 50 spesso la capacità di movimento e di pensiero si riduce gradualmente. Questa attività stimola entrambe, come pure il lavoro a due, in una piacevole atmosfera.

Metodologia

Durata: 30 minuti.

Gruppo: tra 10 e 20 persone.

Istruzioni per facilitatori:

- Le persone si mettono in coppia e scelgono uno spazio nella stanza cercando di stare lontano dagli altri.
- La persona A tiene un pallone in mano mentre la persona B riceve una matita ed un foglio di carta.
- La persona A cerca di tenere in aria il pallone colpendolo con una mano ed una gamba alternativamente, quanto più a

lungo possibile, fino ad un massimo di 6 colpi.

- Durante questi 6 colpi, la persona B cerca di scrivere quante più parole possibile, tutte che iniziano con la stessa lettera, dettata dal capo gruppo.
- Dopo la fine del round, le persone si scambiano ruoli. La coppia che riesce a scrivere più parole con la stessa lettera, vince il round.

Metodo didattico:

- Lavoro in coppia.

Materiali necessari:

- Palloni, fogli, matita.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Partecipanti con difficoltà nello scrivere.

Variazioni:

- Definite le parole da scrivere, per es. solo parti del corpo, nomi, nazioni.
- Modificate le posizioni della persona A o le parti del corpo consentite per colpire il pallone.
- La persona A colpisce la palla e dice le parole allo stesso tempo, mentre la persona B scrive le parole che sente.

Finalità:

- Atmosfera divertente.

Ulteriori letture (30)



M5.5 | Muoviamoci!

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funzioni esecutive (seriazione) • Attenzione (selettiva) • Sensazione – Percezione (abilità spaziovisiva) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">collaborazione</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">60 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 8 e 20 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: center;">Lavoro individuale e di gruppo</p>
--	--	--	---	---

Scopo

Concentrazione, ricordare, programmare

- Concentrarsi su specifici esercizi
- Ricordarli e svolgerli
- Condividere delle pratiche e collaborare con altri in modo da raggiungere obiettivi comuni.

Aspetto generale & benefici

Le persone anziane hanno spesso problemi di concentrazione, di programmazione e di memoria. Questo esercizio aiuta i partecipanti a rafforzare la capacità di osservazione, a superare problemi di memoria e ad accrescere la collaborazione tra le persone. L'esercizio richiede una minima coreografia nella parte terminale intesa come la finalità dell'intera procedura.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 8 e 20 persone

Istruzioni per facilitatori:

- Disegnate due grandi cerchi sul pavimento con 8 "stazioni" ciascuno. Ognuna di queste stazioni consiste in un suggerimento per una attività fisica da svolgere ed esercizi che ogni partecipante deve imitare.
- Le persone formano 2 squadre ognuna accanto ad un cerchio.
- I componenti di ogni squadra devono svolgere tutte le 8 attività e devono partire allo stesso tempo.

- Quando hanno finito, ognuno deve recarsi in un punto prestabilito ove attenderanno che gli altri compagni di squadra finiscano.
- Quando tutti i loro compagni di squadra avranno terminato, ogni squadra mostrerà ai propri compagni quale attività hanno preferito.
- Al termine di tale dimostrazione, ognuno ripeterà la sua, attuando così una piccola coreografia.

Metodo didattico:

- Lavoro individuale e di gruppo.

Materiali necessari:

- Suggerimenti per attività fisiche (→ Toolbox: M5.5 Esempi di Suggerimenti).
- Strumenti per disegnare cerchi quali gessi, matite, nastro adesivo.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

-

Variazioni:

- Aggiunta di musica.
- Accrescere o diminuire la difficoltà usando differenti attività.





Finalità:

- Responso positivo.
- Successo in ricevere, ricordare ed eseguire.

Ulteriori letture (61; 90)



M5.6 | Compiliamo le varie parti del corpo

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ragionamento (risoluzione problemi) • Sensazione – Percezione (abilità spazio visiva) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  collaborazione </div>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  30 minuti </div>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  tra 10 e 20 persone </div>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  Lavoro di gruppo </div>
--	--	--	--	--

Scopo

Stimolare le capacità di identificazione, ragionamento e risoluzione problemi

- Identificare elementi nel tempo più breve possibile
- Praticare e migliorare la capacità di risoluzione problemi.
- Migliorare le capacità fisiche e mentali.
- Incoraggiare il lavoro di gruppo.

Aspetto generale & benefici

Questa attività incoraggia le persone a migliorare le capacità fisiche e ad agire più velocemente possibile, mentre allo stesso tempo svolgono un'attività che richiede identificazione visiva e riconoscimento per la risoluzione di problemi. La necessità di reperire, trasferire e stampare l'obiettivo su un foglio di carta spinge i partecipanti a stimolare il ragionamento logico e la memoria a breve termine nel raggiungere gli obiettivi della presente attività.

Metodologia

Durata: 30 minuti.

Gruppo: tra 10 e 20 persone.

Istruzioni per facilitatori:

- Le persone formano 2 o 3 gruppi e si dispongono in file.
- Il facilitatore nomina il capo gruppo e descrive in dettaglio il numero delle parti del corpo e degli organi che i partecipanti dovranno reperire.

- Ogni gruppo riceve un foglio di carta ed una matita.
- Nomi di parti del corpo e di organi sono elencati in etichette e nascosti in una stanza o in uno spazio esterno.
- Ogni persona lascia il proprio gruppo e cerca nella stanza o all'esterno una parte del corpo o un organo. Rientrano solo quando ne hanno trovata una.
- Gli altri partono a loro volta solo quando il loro compagno ha fatto ritorno.
- Il capo gruppo disegna ogni parte del corpo o organo consegnato dai componenti della squadra fino a quando tutte le parti ed organi, elencati all'inizio dal facilitatore, sono presenti.
- Il gruppo che riesce per primo a consegnare tutte le etichette e disegna tutte le parti del corpo, con le necessarie parti e organi, vince.

Metodo didattico:

- Lavoro di gruppo.

Materiali necessari:

- Una figura che mostra parti e organi del corpo

Raccomandazioni

Possibili problemi:

-

Variazioni:

- Distribuite una figura di corpo umano disegnata su un foglio e chiedete alle persone di cercare in giro delle figure

nascoste da inserire nel corpo nelle parti mancanti.





Finalità:

- Atmosfera di gioco
- Insegnare alle persone l'ubicazione esatta delle parti ed organi del corpo
- L'attività fisica diventa chiaramente stimolata dato che le persone dovranno fare più in fretta possibile per trovare tutte le etichette nascoste.

Ulteriori letture (1; 58)



M5.7 | Trova la strada

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funzioni esecutive (programmazione) • Ragionamento (risoluzione problemi) • Sensazione– Percezione (abilità spazio visiva) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">collaborazione</p>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">60 minuti</p>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">tra 10 e20 persone</p>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">Lavoro di gruppo</p>
---	--	--	---	---

Scopo

Stimolare l'orientamento

- Stimolare le persone a selezionare, centrarsi e fornire specifiche informazioni che serviranno a guidare i loro compagni per trovare la via del ritorno.

Aspetto generale & benefici

Questo esercizio aiuta a migliorare la memoria, l'attenzione e l'orientamento spazio visivo, mentre ai partecipanti viene chiesto di selezionare, ricordare e richiamare alla memoria informazioni specifiche considerate importanti. Questo esercizio richiede un buon livello di capacità fisiche e mentali dato che alle persone viene chiesto uno sforzo fisico e di avere un buon livello di memoria e attenzione.

Metodologia

Durata: 60 minuti.

Gruppo: tra 10 e 20 persone.

Istruzioni per facilitatori:

- I partecipanti formano due squadre. Il facilitatore conduce le squadre verso un punto pre-determinato.
- Ad ogni squadra viene chiesto di coprire a piedi una specifica distanza in un determinato lasso di tempo a seconda del tipo di gruppo e dell'itinerario. Durante la camminata ogni squadra deve segnare su un foglio 10 caratteristiche del percorso (per esempio una statua). E' importante che ognuno di questi punti del territorio

possa essere visibile dal punto precedente.

- Quando entrambe le squadre sono arrivate al punto di incontro (ognuna seguendo un percorso diverso), si scambiano la lista di punti del territorio in modo da poter guidare l'altra squadra lungo l'altro percorso.
- In tal modo, le squadre si scambiano il percorso e seguendo i punti di riferimento indicati cercheranno di tornare al punto di partenza.

Metodo didattico:

- Lavoro di gruppo.

Materiali necessari:

- Fogli e matita.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Orientarsi in un contesto rurale potrebbe essere più difficile che in un'area urbana, ove i punti di riferimento sono più facili da reperire. Tuttavia camminare in città è più facile che camminare in campagna. Questo andrebbe tenuto in considerazione in base alla capacità fisiche e cognitive dei partecipanti.

Variazioni:

- Aumentare o diminuire il livello di difficoltà dell'attività, per esempio dicendo alle persone di marciare o correre facendo jogging e tenendo il tempo.

- Aumentare o diminuire il livello di abilità mentale richiesto a seconda del percorso scelto più o meno impegnativo.
- Può essere collegato a: “Ho Seguito la mia Strada” (M1.5).

Finalità:





- Portare a termine con successo un compito assegnato.

- Miglioramento delle capacità di osservazione
- Comprensione dell'importanza del lavoro di squadra.

Ulteriori letture (28)



M5.8 | Caccia al Tesoro

<p style="text-align: center;">Fitness mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Funzioni esecutive (seriazione) • Ragionamento (risoluzione problemi) • Sensazione – Percezione (abilità spazio visiva) 	<p style="text-align: center;">Interazione</p> <div style="text-align: center;">  collaborazione </div>	<p style="text-align: center;">Durata</p> <div style="text-align: center;">  50 minuti </div>	<p style="text-align: center;">Gruppo</p> <div style="text-align: center;">  tra 10 e 20 persone </div>	<p style="text-align: center;">Metodo</p> <div style="text-align: center;">  Lavoro in coppia </div>
--	--	--	--	--

Scopo

Lavorare in squadra, saper seguire e portare a termine istruzioni ricevute.

- Collaborare con altre persone, seguire delle istruzioni, risolvere problemi, condividere compiti comuni e portarli a termine.
- Stimolare processi fisici e mentali

Aspetto generale & benefici

Lavorare in squadra o in gruppi aiuta le persone a rafforzare l'interazione e a condividere esperienze. L'esercizio spinge i partecipanti alla collaborazione con altri e alla capacità di seguire le istruzioni in modo da raggiungere obiettivi comuni. Inoltre rinforza la capacità di risoluzione di problemi e di saper programmare. Viene chiesto alle persone di lavorare in coppia e di eseguire alcuni esercizi per completare il compito assegnato. L'obiettivo finale è quello di trovare il tesoro prima degli altri. Questo spinge le persone a procedere in fretta e con efficacia.

Metodologia

Durata: 50 minuti.

Gruppo: tra 10 e 20 persone.

Istruzioni per facilitatori:

- L'attività viene svolta all'esterno.
- Chiedete alle persone di lavorare in coppia.

- Ogni coppia dovrà seguire ognuno degli 8 indizi dati per riuscire a scoprire il tesoro.
- Ogni indizio richiede specifiche azioni/attività da espletare in modo da condurre i partecipanti verso il successivo, per esempio correre piano per due minuti, poi fare 3 salti verso destra e poi fare un salto verso l'alto in modo da poter trovare l'indizio successivo.
- Le persone sono motivate dal fatto che "la coppia che trova per prima il tesoro vince la gara".

Metodo didattico:

- Lavoro in coppia.

Materiali necessari:

- Schede con indizi.
- Una mappa dell'area.
- Tesoro.

Raccomandazioni

Possibili problemi:

Sarebbe opportuno che un facilitatore sia presente in ogni luogo ove un indizio è collocato, in modo da poter aiutare i partecipanti. Inoltre i facilitatori dovrebbero informare opportunamente le persone in merito alla natura della area che si intende coprire. E' opportuno mettere in guardia le persone verso zone potenzialmente pericolose come fondi sconnessi, sdruciolevoli, fangosi, ecc.

Variazioni:

L'attività potrebbe essere modificata nei modi seguenti:

- Invece di lavorare in coppie, le persone potrebbero formare due squadre.
- Aumentare o diminuire il livello di difficoltà dell'attività da svolgere per trovare ogni indizio, per esempio invece di correre per due minuti facendo jogging e fare tre salti a destra per trovare l'indizio, si potrebbe richiedere di correre per 5

minuti, poi fare 30 passi per poi sdraiarsi per terra e sollevarsi sulle braccia per poter scorgere il prossimo indizio.

Finalità:

- Partecipazione attiva.
- Collaborazione.
- Svolgimento completo con successo.

Ulteriori letture (25; 61; 78)

4 Glossario

Invecchiamento attivo | L'invecchiamento attivo può generalmente essere descritto come il procedimento per riuscire ad ottimizzare le possibilità delle persone e dei gruppi di avere salute, partecipazione e fiducia in sé allo scopo di migliorare la qualità della propria vita quando si invecchia. Include la presa di coscienza del proprio potenziale per riuscire ad ottenere un benessere fisico, sociale e mentale durante l'intero corso della vita per una ottimale partecipazione sociale (114).

Andragogia | Andragogia si riferisce alle tecniche di insegnamento rivolte specificamente a studenti adulti. Viene spesso descritta come "l'arte e la scienza di insegnare agli adulti ad imparare" (64) ed è spesso interpretata come la tecnica di riuscire a coinvolgere studenti adulti in un percorso di apprendimento.

Carboidrati | I carboidrati sono uno dei fondamentali componenti dell'alimentazione. Questa categoria di cibi comprende gli zuccheri, amidi e fibre. La principale funzione dei carboidrati è di fornire energia al corpo e in particolare al cervello e al sistema nervoso. Un enzima chiamato amilase aiuta a scindere i carboidrati in glucosio (zucchero nel sangue) che viene usato come energia per il corpo (67).

Stress cronico | Uno stato di prolungata tensione indotto da cause interne o esterne che può causare varie manifestazioni fisiche quali l'asma, dolori alla schiena, aritmia, affaticamento, emicranie, ipertensione, sindrome da colon irritabile, ulcera e anomalie al sistema immunitario (91).

Performance cognitiva | È un processo mentale tramite il quale avviene l'apprendimento e che include la percezione, l'intuizione ed il ragionamento. La performance cognitiva è la capacità umana di acquisire ed utilizzare la conoscenza (35).

Stimolazione cognitiva | Con questo termine si intende un insieme di tecniche e strategie mirate all'ottimizzazione delle capacità di performance cognitiva attraverso il coinvolgimento del soggetto in un dato numero di attività e strategie programmate che richiedano l'uso di abilità quali la memoria, il ragionamento, il linguaggio, l'attenzione e la concentrazione (51).

Coping | In psicologia, il coping consiste nell'attuare uno sforzo conscio per risolvere problemi personali ed interpersonali e per riuscire a gestire, minimizzare o tollerare situazioni di stress o conflitto. L'efficacia dello sforzo del coping dipende dal tipo di causa di stress/conflitto, dal tipo di persona interessata e dalle circostanze. La qualità della risposta attiva dipende in parte dalla personalità del soggetto (tratti del carattere), ma anche in parte dal contesto sociale ed in particolare dalla natura dell'ambiente che causa lo stress. I meccanismi del coping psicologico sono comunemente definiti come strategie o capacità di risposta attiva. Non esiste ancora una concordata classificazione di tali strategie. Si incontrano spesso distinzioni di strategie contrastanti, per esempio centrarsi sul problema vs. centrarsi sull'emozione; coinvolgimento vs. disimpegno, cognitivo vs. comportamentale (22). Weiten e Lloyd (112) hanno fornito un utile sommario di tre principali strategie di risposta: a) centrate sulla valutazione, b) sul problema e c) sulla emozione.

Distress | Distress è uno stato eversivo, una condizione di rovesciamento nella quale una persona è incapace di adattarsi completamente alla situazione di stress e come conseguenza mostra comportamenti di disagio adattivo. Distress è l'opposto di eustress, lo stress positivo che motiva le persone (26).

Eustress | il termine eustress è composto da due parti. Il prefisso “eu” deriva dal greco e significa sia “bene” che “buono”. Quando viene unito al termine “stress”, letteralmente significa “stress buono”. Lo Eustress non viene definito dal tipo di causa dello stress o elemento stressante, ma piuttosto dal modo come una persona reagisce davanti allo stress, per esempio visto come minaccia negativa oppure come sfida positiva (46).

Grassi | I grassi sono un combustibile per il nostro corpo e i principali sono i trigliceridi. Vi sono due principali tipi di grasso nei cibi, saturi ed insaturi. I grassi saturi sono solidi a temperatura ambiente, mentre quelli insaturi sono liquidi o sotto forma di olio a temperatura ambiente. I grassi saturi possono causare malattie cardiache ed alto colesterolo nel sangue. I grassi insaturi sono più salutari per il corpo e aiutano a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue. (74).

Invecchiare in maniera sana | L'espressione comprende un punto di vista olistico sulla salute fisica, sociale e mentale; consente alle persone anziane di prendere parte attiva nella società senza discriminazioni e di poter godere di una buona e indipendente qualità della vita. Infatti comprende, olisticamente parlando, punti chiave della vita quali: a) dieta ed alimentazione, b) inclusione e partecipazione sociale, c) attività fisica, d) istruzione ordinaria e permanente, e) ambiente ed accessibilità, f) accesso a servizi, g) nuove tecnologie, h) lavoro e volontariato (40; 41).

Ipotesi | Una ipotesi fornisce una possibile risposta o spiegazione ad una domanda/problema, senza aggiungere accurata informazione. Un'ipotesi si basa sulla teoria o cultura precedente, ma ha un aspetto incerto. Un'ipotesi può essere confermata o confutata (spesso basandosi sull'osservazione o sperimentazione) e solitamente dipende dalla cultura, contesto e prospettiva.

Interazione | Per interazione si intende l'influenza reciproca che individui e gruppi hanno fra loro mentre tentano di risolvere problemi; consiste nel generale processo in cui due o più persone sono in contatto significativo e tale fatto porta il risultato di modificare il loro comportamento, sia pur leggermente.

Interiorizzazione | È l'atto di incorporare informazioni per il consolidamento della memoria a lungo termine, emozionale, mentale o verbale e dati da collegare a sentimenti ancora più introversi. Il risultato di tale processo è il possibile recupero futuro di tali informazioni interiorizzate. L'interiorizzazione può essere conscia o inconscia. Per alcune persone l'atto dell'interiorizzazione risulta più facile che per altri (9).

Meditazione | È l'atto o il processo del meditare; è un'attività devozionale che conduce alla contemplazione; un discorso contemplativo, solitamente su un argomento religioso o filosofico (2).

Fitness mentale | Consiste in *“una condizione ottimale di funzionamento che [...] comprende raggiungimento di obiettivi, pensiero critico, pensiero creativo, apprendimento e memoria, esprimere idee chiaramente e sviluppare un'attitudine mentale positiva che comprende ottimismo, flessibilità mentale, autostima e fiducia in sé e una disposizione a rischiare”* (27).

Benessere mentale | È una *“condizione dinamica che riguarda la capacità degli individui di riuscire a sviluppare il proprio potenziale, a lavorare produttivamente e creativamente, a costruire solide e positive relazioni con altri contribuendo così alla propria comunità”* (63).

Presenza di coscienza | La presenza di coscienza è una pratica che può essere associata alla meditazione e che consente di ottenere una migliore comprensione, migliore accettazione di sé ed equilibrio interiore. *“La presenza di coscienza è una condizione di apertura attiva sul presente”* (31; 93). Affonda le sue origini nella tradizione buddista e continua ad ottenere una sempre più crescente popolarità ed attenzione scientifica. È

un fatto dimostrato che la pratica della presa di coscienza ha effetti benefici sulla salute, per esempio sulla pressione del sangue, l'ansietà, i disordini ossessivi-compulsivi, sulla depressione e la dipendenza da droghe.

Neurobica | La neurobica è un tipo di ricerca neurocognitiva sulla salute e sui metodi per riuscire a sviluppare una miglior condizione funzionale e cognitiva. Tale metodo incoraggia l'uso di più sensi durante le attività quotidiane, come farsi una doccia o mangiare con gli occhi chiusi. Moses V. Chao, dell'Institute of Biomolecular Medicine NYU School of Medicine ha dichiarato: *“La Neurobica, come sviluppata da Katz e Rubin, si fonda su solide prove scientifiche che attività ed esercizi svolti in modalità diversa utilizzando tutti i sensi, possono potenziare il fattore di crescita dei nervi, rafforzare le sinapsi e migliorare la fitness mentale e la memoria”* (66).

Attività fisica: È un comportamento che si verifica in forme diverse e contesti che comprendono il gioco libero, mansioni domestiche, esercizio fisico, educazione fisica scolastica e lo sport organizzato. Si riferisce ad ogni movimento del corpo prodotto dai nostri muscoli che hanno l'effetto di aumentare l'utilizzo di energia rispetto ad uno stato inerziale di stasi.

Fitness fisica: è una condizione adattativa che varia a seconda della crescita e maturità degli individui e in base al livello costante di esercizio fisico ed attenzione allo stile di vita.

Proteine | Sono importanti elementi nutritivi che contribuiscono a costruire muscoli ed ossa e forniscono energia. Le proteine sono i mattoni essenziali della vita. Il corpo necessita delle proteine per ripararsi e mantenersi in vita. La struttura base delle proteine è composta da amminoacidi. È l'elemento fondamentale della nostra pelle, muscoli, organi e ghiandole. Abbiamo bisogno delle proteine nella nostra alimentazione per riuscire a riparare le cellule del nostro corpo e per crearne di nuove (68).

Disordini psicosomatici | Anche chiamati disordini psico-fisiologici, sono una condizione in cui lo stress psicologico impatta negativamente (somaticamente) le nostre funzioni fisiologiche fino ad un punto di rottura. I disordini psicosomatici dello stress possono arrivare a comprendere: ipertensione, malanni respiratori, disturbi gastro-intestinali, emicranie e dolori alla testa, dolore pelvico, impotenza, frigidità, dermatiti ed ulcere (39).

Rilassamento | L'atto di rilassarsi o lo stato di essere rilassati; una condizione fresca del corpo e della mente; ricreazione; un lasciarsi andare rallentando il proprio ritmo (2).

Gestione dello stress | Metodi per controllare fattori che richiedono una risposta o cambiamento nell'ambito di una persona, tesi allo scopo di eliminare fattori di stress e sviluppare meccanismi efficaci di risposta per combatterli o controbilanciarli. Esempi di tali tecniche potrebbero essere il rilassamento muscolare progressivo, meditazione guidata, biofeedback, tecniche respiratorie ed altre tecniche per risoluzione problemi (72).

Fattore o elemento di stress | È uno stimolo o evento che provoca una risposta di stress nel nostro organismo. I fattori di stress possono dividersi in acuti o cronici e intesi come interni o esterni all'organismo (53).

Vitamine | Le vitamine sono un gruppo di sostanze essenziali per il regolare funzionamento, crescita e sviluppo cellulare. Esistono 13 vitamine essenziali, intese come indispensabili per il regolare funzionamento del nostro corpo. Ognuna di queste vitamine ha un ruolo importante: non assumere abbastanza frutta, verdura, fagioli, lenticchie, sostanze integrali e latticini, tutto questo può causare rischi per la salute e portare a malattie cardiache, cancro e malattie alle ossa (69).

5 Bibliografia

1. Abrahams, P. (Ed.). (2007). *How the body works*. London: Amber.
2. AHD. (2012). *The American Heritage Dictionary* (5 ed.): Published by Houghton Mifflin Company.
3. Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2008). *Five ways to wellbeing: the evidence*. London: nef.
4. Allott, S. (2011). Full circle: the social network for older people (15. Jul. 2011). Retrieved 14.04.2014, from <http://www.telegraph.co.uk/health/8637156/Full-circle-the-social-network-for-older-people.html>
5. Aloe, L. (2004). Rita Levi-Montalcini: The discovery of nerve growth factor and modern neurobiology. *Trends in Cell Biology*, 14(7), 395-399.
6. Animanziani. (2013). Retrieved 28.11.2013, from www.animanziani.it
7. Antz, E.-M., Franz, J., Frieters, N., & Scheunpflug, A. (Eds.). (2009). *Generationen lernen gemeinsam. Methoden für die intergenerationelle Bildungsarbeit*. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag.
8. Assomensana. (2013). Ginnastica Mentale. Retrieved 27.11.2013, from www.assomensana.it/training-cognitivo.php
9. Baron, R. A., & Byrne, D. (2000). *Social psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
10. Beck, M. (2008). 'Neurobics' and other brain boosters. *The Wall Street Journal* (June 3, 2008). Retrieved 29.11.2013, from <http://online.wsj.com/article/SB121242675771838337.html>
11. Benessere articoli. (2013, 28.11.2013). Alimentazione sana, from www.benessere.com/alimentazione/index.html
12. Better Health Channel. (2013). 10 tips to improve your mental fitness. Retrieved 3.12.2013, from www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/ten_tips_to_improve_your_mental_fitness
13. Bialystok, E., Craik, F. I. M., & Freedman, M. (2007). Bilingualism as a protection against the onset of symptoms of dementia. *Neuropsychologia*, 45(2), 459-464.
14. Bialystok, E., Craik, F. I. M., & Ruocco, A. C. (2006). Dual-modality monitoring in a classification task: The effects of bilingualism and ageing. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 59(11), 1968-1983.
15. Bialystok, E., Craik, F. I. M., & Ryan, J. (2006). Executive control in a modified anti-saccade task: Effects of aging and bilingualism. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 32(6), 1341-1354.
16. Bower, J. E., & Segerstrom, S. C. (2004). Stress management, finding benefit, and immune function: positive mechanisms for intervention effects on physiology. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(1), 9-11.
17. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2014). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Retrieved 11.06.2014, from <http://www.ppc.sas.upenn.edu/mindfulnessscale.pdf>
18. Bruner, J. (1968). *Towards a theory of instruction*: Harvard.
19. Bugg, J. M., Zook, N. A., Delosh, E. L., Davalos, D. B., & Davis, H. P. (2006). Age differences in fluid intelligence: contributions of general slowing and frontal decline. *Brain and Cognition*, 62(q), 9-16.
20. Burke, S. N., & Barnes, C. A. (2006). Neural plasticity in the ageing brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 7(1), 30-40.
21. Carstensen, L. (2009). *Long bright future*. New York: Broadway Books.
22. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-404. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100352.PMID 19572784
23. Compton, D. M., Bachman, L. D., Brand, D., & Avet, T. L. (2000). Age-associated changes in cognitive function in highly educated adults: Emerging myths and realities. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(1), 75-85.
24. Cooke, A., Friedli, L., Coggins, T., Edmonds, N., Michaelson, J., O'Hara, K., . . . Scott-Samuel, A. (2011). *Mental well-being impact assessment. A toolkit for well-being* (3 ed.). London: National MWIA collaborative.

25. COSP. (2013). *Module: Mental Fitness: Canadian Olympic School Program*.
26. Council, N. R. (2008). *Recognition and alleviation of distress in laboratory animals*. Washington D. C.: The National Academies Press.
27. Cusack, S. A., Thompson, W. J. A., & Rogers, M. E. (2003). Mental fitness for life: Assessing the impact of an 8-week mental fitness program on healthy aging. *Educational Gerontology, 29*(5), 393-403.
28. Cyprus Sport Organization. (2012). *Sport for All Program*. Nicosia.
29. Czigler, I. (2012). Kellemes öregség. *Pszichológia, 32*(1), 3-17.
30. Daraki, P. (1994). *Omadika paihnia ton paidion mas*. Athina.
31. Davis, J. M., Fleming, M. F., Bonus, K. A., & Baker, T. B. (2007). A pilot study on mindfulness based stress reduction for smokers. *BMC Complementary and Alternative Medicine, 7*(2), 1-7. doi: 10.1186/1472-6882-7-2
32. De Bot, K., & Makoni, S. (2005). *Language and aging in multilingual context*. Clevedon, UK: Multilingual Matters Ltd. Barron-Hauwaert.
33. Dean, D., & Grierson, S. (2005). Re-envisioning reading and writing through combined-text picture books. *Journal of Adolescent & Adult Literacy, 48*(6), 456-468.
34. Department of Health. (2010). *Healthy Lives, Healthy People: Our Strategy for Public Health in England*. London: HM Government.
35. Dictionary, C. E. (2014). Cognition. Retrieved 30.04.2014, from <http://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/>
36. Dilts, R., Grinder, J., & Bandler, R. (1980). *Neuro-linguistic programming. Volume I: The study of the structure of subjective experience*: M E T a Publications.
37. Doidge, N. (2007). *The brain that changes itself. Stories of personal triumph from the frontiers of brain science*. New York: Penguin Books Ltd.
38. Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit: why we do what we do in life and business*. New York: The Random House Publishing Group.
39. Encyclopædia Britannica. (2013).
40. EuroHealthNet. (2006). *Healthy ageing. A challenge for europe* (<http://www.niqz.nl/upload/misc/HealthyAgeingFull.pdf>): The Swedish National Institute of Public Health.
41. EuroHealthNet. (2013, 7.6.2013). EuroHealth's Healthy Ageing Website. from www.healthyageing.eu
42. Eurostat. (2011). *Active ageing and solidarity between generations. A statistical portrait of the European Union 2012*. Luxembourg: EUROSTAT European Commission.
43. Feuerstein, R. (1980). *Instrumental enrichment: An intervention program for cognitive modifiability*. Baltimore: University Park Press.
44. Feuerstein, R., & Hoffman, M. B. (1982). Intergenerational conflict of rights: Cultural imposition and self-realization. *Viewpoints in Teaching and Learning, 58*(1), 44-63.
45. Feuerstein, R., Rand, Y., & Hoffman, M. B. (1979). *The dynamic assessment of retarded performers: The learning potential, assessment device, theory, instruments and techniques*. Baltimore: University Park Press.
46. Fevre, M. L., Kolt, G. S., & Matheny, J. (2006). Eustress, distress and their interpretation in primary and secondary occupational stress management interventions: which way first? *Journal of Managerial Psychology, 21*(6), 547-565.
47. Foresight. (2008). *Foresight Mental Capital and Wellbeing Project: Final Project Report*. Retrieved 20.02.2014, from <http://www.bis.gov.uk/foresight/our-work/projects/current-projects>
48. Franchini, R. (1999). *La figura dell'animatore nelle strutture per anziani*. Milano: Angeli.
49. Furman, R., Langer, C. L., & Taylor, D. B. (2010). Analyzing narratives through poetic forms and structures in gerontology: Applying new tools in qualitative research. *Journal of Poetry Therapy, 23*(2), 61-71.

50. Galván, A. (2010). Neural plasticity of development and learning. *Human Brain Mapping*, 31(6), 879-890.
51. García, J. (Producer). (2012, 29.11.2013). Introducción a la estimulación cognitiva. *Estimulación cognitiva*. Retrieved from <http://ocw.um.es/cc.-de-la-salud/estimulacion-cognitiva/material-de-clase-1/tema-1-texto.pdf>
52. Gelb, M. J. (1998). *How to think like Leonardo da Vinci: Seven steps to genius every day*. New York: Dell.
53. GEM. (2008). *Gale Encyclopedia of Medicine*: Cengage Gale.
54. Gudjons, H., Wagener-Gudjons, B., & Pieper, M. (Eds.). (2008). *Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit*. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.
55. Harding, P. (2014). Healthy foods to feed your brain. Retrieved 7.04.2014, from <http://www.beliefnet.com/Health/2009/05/Healthy-Foods-to-Feed-Your-Brain.aspx>
56. Haring, S., & Bacher, H. (2012). *II. Methodenhandbuch für die Bildungsarbeit mit älter werdenden Frauen und Männern*. Wien: Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.
57. Hasher, L., Stoltzfus, E. R., Zacks, R. T., & Rypma, B. (1991). Age and inhibition. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 17(1), 163-169.
58. Hendra, G., & Yerkes, G. (1997). The MacScouter's big book of games. Retrieved 20.02.2014, from www.macscouter.com/Games
59. Hölzle, C., & Jansen, I. (Eds.). (2009). *Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen - Zielgruppen - Kreative Methoden (Lehrbuch)*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
60. Honey, P., & Mumford, A. (2006). Kolb's learning styles. Retrieved 3.4.2014, from <http://brainbasetraining.com/wp-content/uploads/2011/11/LEARNING-STYLE-Kolb-QUESTIONNAIRE.pdf>
61. Howley, E. T., & Franks, B. D. (2003). *Health fitness instructor's handbook*: Human Kinetics.
62. James, T., & Woodsmall, W. L. (1988). *Time line therapy and the basis of personality*: Meta Publications.
63. Kirkwood, T., Bond, J., May, C., McKeith, I., & Teh, M.-M. (2008). *Foresight mental capital and wellbeing project. Mental capital through life: Future challenges*. London: The Government Office for Science.
64. Knowles, M. S. (2011). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development and human resource development (7 ed.)*: Taylor & Francis.
65. Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L., & Sime, W. E. (Eds.). (2007). *Principles and practice of stress management (3 ed.)*: Guilford Press.
66. Mayr, U., Awh, E., Keele, S. W., & Posner, M. I. (2005). *Developing individuality in the human brain. A tribute to Michael I. Posner*. Washington D. C.: American Psychological Association.
67. MedlinePlus. (2014, 7.04.2014). Carbohydrates. from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002469.htm>
68. MedlinePlus. (2014, 7.04.2014). Proteins in diet. from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002467.htm>
69. MedlinePlus. (2014, 7.04.2014). Vitamins. from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002399.htm>
70. Merzenich, M. (2001). Cortical plasticity contributing. In J. L. McClelland & R. S. Siegler (Eds.), *Mechanisms of cognitive development: Behavioral and neural perspectives*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
71. Ministero della Salute. (2013). La corretta alimentazione. Retrieved 27.11.2013, from www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_3_allegato.pdf
72. MMD. (2008). *Mosby's medical dictionary (8 ed.)*. Mosby: Elsevier.
73. Mogliorini, P. (2011). *Una ciliegia tira l'altra. Il grande libro dei proverbi e dei modi di dire*: Book Time.
74. NAT 2.0. (2014, 7.04.2014). Fats. from <http://www.myfoodrecord.com/terms/fat.html>
75. National Older Men's Network. (2013). Better health and well being for older men. Retrieved 12.11.2013, from <http://oldermenswellbeing.co.uk>

76. Nyqvist, F., Forsman, A. K., Giuntoli, G., & Cattan, M. (2013). Social capital as a resource for mental well-being in older people: A systematic review. *Aging & Mental Health, 17*(4), 394-410.
77. Obra Social La Caixa. (2013). ActivaLaMente. Retrieved 29.11.2013, from <https://www.activamente.com/>
78. Oja, P., & Tuxorth, B. (1995). *Euro fit for adults: Assessment of health-related fitness*: Council of Europe, committee for the development of sport and the UKK Institute for Health Promotion Research.
79. Oliverio, A., & Ferraris, A. O. (2004). *Le età della mente. Psicologia e società*. Milano: Rizzoli.
80. Parciasepe, P., Massari, M., & Di Nino, S. (1996). *Progetto sperimentale di animazione e di valutazione multifunzionale e psicologica per gli ospiti della residenza protetta*. Genova.
81. Perzaeta. (2013). Alimentazione nella terzaetà. Retrieved 27.11.2013, from www.terzaeta.com/alimentazione-terza-eta/
82. Resch, K., & Hofer, K. (2013). *Einander Geschichten vom Leben erzählen ... Seniorinnen und Senioren aus Ottakring erzählen über Leben, Liebe, Krieg und Beruf*. Wien: Forschungsinstitut des Roten Kreuzes im Auftrag der Wiener Gesundheitsförderung (www.gesundesottakring.at, 2. April 2014).
83. Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom. Teacher expectation and pupils' intellectual development*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
84. Rothermund, K., & Brandstädter, J. (2003). Coping with deficits and losses in later life: From compensatory action to accommodation. *Developmental Review, 10*(4), 896-905.
85. Ruhe, H. G. (Ed.). (2009). *Methoden der Biografiearbeit. Lebensspuren entdecken und verstehen*. Weinheim, München: Juventa Verlag.
86. Sahyoun, N. R. (1999). Usefulness of nutrition screening of the elderly. *Nutrition in Clinical Care, 2*(3), 155-163.
87. Salthouse, T. A. (1990). Working memory as a processing resource in cognitive aging. *Developmental Review, 10*(1), 101-124.
88. Sapere Salute. (2013). Vitamine per ricordare tutto, a qualunque età. Retrieved 27.11.2013, from www.saperesalute.it/network/tuttovitamine/studio-lavoro/vitamine-per-ricordare-tutto-a-qualunque-eta
89. Schira, R. (2008). *Cucinoterapia. Curare, accudire, amare se stessi e gli altri con il cibo*: Salani Editore.
90. SciCo. (2013). *Curriculum of interactive sessions*. Athens: Science & Communication.
91. Segen, J. C. (2002). *Concise Dictionary of Modern Medicine*. New York: McGraw-Hill.
92. Sharman, N., Classen, J., & Cohen, L. G. (2013). Neural plasticity and its contribution to functional recovery. *Handbook of Clinical Neurology, 110*, 3-12.
93. Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 2*(4), 259-263. doi: 10.1093/scan/nsm034. PMC 2566758
94. Somers, M., & Whitmore, J. (2007). *Coaching at work: powering your team with awareness, responsibility and trust*. San Francisco: Jossey Bass Imprint.
95. Sorel, O., & Pennequin, V. (2008). Aging of the planning process: The role of executive functioning. *Brain and Cognition, 66*(2), 196-201.
96. Spence, J. D., Barnett, P. A., Linden, W., Ramsden, V., & Taenzer, P. (2007). Lifestyle modifications to prevent and control hypertension. 7. Recommendations on stress management. Canadian Hypertension Society, Canadian Coalition for High Blood Pressure Prevention and Control, Laboratory Centre for Disease Control at Health Canada, Heart and Stroke Foundation of Canada. *Canadian Medical Association Journal, 160*(9 Suppl), S46-50.
97. Stranahan, A. M., Erion, J. R., & Wosiski-Kuhn, M. (2013). Reelin signaling in development, maintenance, and plasticity of neural networks. *Ageing Research Reviews, 12*(3), 815-822.
98. Strach, B. (2010). *The secret life of the grown-up brain*. New York: Penguin Books.

99. Susic, P. (2013). Stress management: What can you do? Retrieved 4.12.2013, from http://www.psychtreatment.com/stress_management.htm
100. Sutorius, D. (1990). *The positive, transforming and healing force of laughter*. Paper presented at the International Conference on „Psychotherapy, Meditation and Health“ (16-18 March 1990), Noordwükerhout, Holland.
101. Sutorius, D. (2006). The transforming force of the laughing meditation. Retrieved 3.4.2014, from http://home.kpn.nl/dhyansutorius/index_bestanden/LM_art_11_46_UK_27-6-06.pdf
102. Taddia, F. (2012). *Laboratori di animazione per la terza età. Percorsi socioeducativi*: Erickson.
103. Taylor, E. W. (2009). Fostering transformative learning. In J. Mezirow & T. E. W. (Eds.), *Transformative learning in practice: Insights from community, workplace and higher education* (pp. 3-17). San Francisco: Jossey Bass.
104. The 5 Love Languages. (2014). Discover your love language. Retrieved 14.04.2014, from <http://www.5lovelanguages.com/>
105. Thomas, N. D., & León, R. J. (2012). Breaking barriers: Using poetry as a tool to enhance diversity understanding with youth and adults. *Journal of Poetry Therapy*, 25(2), 83-93.
106. Tokmakidis, S. P. (2003). *Exercise and Chronic Diseases*. Athens: Paschalidis Publications.
107. University of the Third Age. (2013). The third age trust. The university of third age (U3A). Retrieved 12.11.2013, from <http://www.u3a.org.uk/>
108. VARK. (2014). VARK - A guide to learning styles. Retrieved 14.04.2014, from <http://www.vark-learn.com/>
109. Verhaeghen, P., & Marcoen, A. (1996). On the mechanisms of plasticity in young and older adults after instruction in the method of loci: Evidence for an amplification model. *Psychology and Aging*, 11(1), 164-178.
110. Ward, J., Jones, E., Novitzky, J., & Plant, H. (2012). Review of informal adult and community learning. National consultation for citizens (final report). Retrieved 12.11.2013, from <http://shop.niace.org.uk/media/catalog/product/i/a/iacl-citizens-final.pdf>: NIACE Promoting Adult Learning.
111. Wassermann, I. C. (2004). *Discursive processes that foster dialogic moments: Transformation in the engagement of social identity group differences in dialogue*. Santa Barbara, CA: Dissertation.
112. Weiten, W., & Lloyd, M. A. (2008). *Psychology applied to modern life* (9 ed.): Wadsworth Cengage Learning.
113. WHO. (2001). Mental health: strengthening our response. *Fact sheet*, 2010(n°220).
114. WHO. (2002). *Active ageing. A policy framework*. Geneva: World Health Organization.
115. Wilson, R. S., Mendes, D. L. C. F., Barnes, L. L., Schneider, J. L., Evans, D. A., & Bennett, D. A. (2002). Participation in cognitively stimulating activities and risk of incident Alzheimer disease. *JAMA*, 287(6), 742-748.
116. Worldfood. (2013). Retrieved 27.11.2013, from www.worldfood.it