



# Seniors In Arts

## LINEE GUIDA



Erasmus+

THIS PROJECT HAS BEEN CO-FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION. THIS PUBLICATION AND ALL ITS CONTENTS REFLECT THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE MADE OF THE INFORMATION CONTAINED THEREIN.

## SENIORS IN ARTS PROJECT CONSORTIUM

Sinergia Società Cooperativa Sociale  
Project coordinator | Bitonto, Italy

Associação Animam Viventem  
Partner | Cascais, Portugal

Buharkent Halk Egitimi Merkezi  
Partner | Buharkent, Turkey

Fundacja Pro Scientia Publica  
Partner | Wroclaw, Poland

Roes Cooperativa  
Partner | Athens, Greece

### Contact information Project Coordinator:

Sinergia Società Cooperativa Sociale  
Contact Person: Mrs. Pia Antonaci  
Email: [antonaci@sinergiasociale.it](mailto:antonaci@sinergiasociale.it)

### Legal Notice

This publication is a document prepared by the Consortium. It aims to provide practical support to the project implementation process. The output expressed does not imply scientific, pedagogical, or academic positions of the current consortium. Neither the partners nor any person acting on behalf of the Consortium is responsible for the use which might be made of this publication.

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Document available through the Internet, free of charge and under open licenses.

2022 | Consortium of Seniors in Arts Project

04

INTRODUZIONE

06

LINEE GUIDA SULL'ATTUAZIONE DEL PROGRAMMA

15

TEATRO

27

MUSICA

41

DANZA

52

SCRITTURA CREATIVA

## INTRODUZIONE

Ognuno ha il diritto di continuare a imparare per tutta la vita, dalla culla alla tomba. Tuttavia, i bambini, gli adolescenti, gli adulti e gli anziani hanno esigenze, motivazioni e requisiti diversi per l'apprendimento; mentre gli adulti sono motivati a continuare l'apprendimento principalmente perché hanno bisogno di progredire sul lavoro o per far fronte ai cambiamenti e alla competitività, le motivazioni degli anziani (over 65 o pensionati) sono principalmente personali: tenersi aggiornati, essere integrati in una società in continua evoluzione, conoscere meglio l'ambiente o perché vogliono essere attivi e creativi condividendo tempo e spazi facendo un'attività che li faccia divertire. A seconda dei loro obiettivi, ogni istituzione educativa progetta i suoi interventi educativi di conseguenza (competenze, pedagogie, contenuti, materiali, ecc.). Il nostro target sono gli anziani e il nostro obiettivo è quello di aumentare la qualità della vita degli studenti anziani (QoL).

La vecchiaia è una fase importante e spesso lunga della vita. Da un punto di vista demografico, l'invecchiamento della popolazione non è solo una delle principali tendenze della società, ma è anche un problema globale, soprattutto in ambito sociale ed economico. A causa di ciò, è necessario prestare la dovuta attenzione agli anziani, non solo per quanto riguarda la salute, ma anche in termini fisici e mentali. È importante rendersi conto che le persone di età post-produttiva hanno il diritto ad una vita socialmente preziosa e attiva, e molti di loro possono concentrarsi sui loro interessi, per i quali non hanno avuto tempo prima. Gli anziani non solo acquisiscono nuove conoscenze e competenze, ma incontrano persone di età e interessi simili, ampliando i loro contatti sociali. L'istruzione degli anziani dovrebbe anche riflettere i cambiamenti sociali e aiutarli a navigare nel mondo in continua evoluzione.

Nell'esperienza delle persone dopo l'istruzione formale e di quelle che non possono beneficiare di un'istruzione formale, possono ottenere come richiesto delle informazioni e capacità che sono legate all'istruzione informale. Pertanto, l'istruzione pubblica è sempre più importante all'interno del sistema educativo. Quest'ultima, che viene eseguita con come "educazione degli adulti", "educazione informale" ed "educazione pubblica" si esprime come uno sforzo educativo regolare e organizzato su adulti e persone che si trovano al di fuori della scuola.

Oltre ad essere definito come un processo che va dalla culla alla tomba, l'apprendimento permanente è un termine ampio che include l'istruzione formale, non formale e informale. Gli individui che hanno capacità di apprendimento permanente sono in grado di adattarsi alla vita sociale in rapido sviluppo e all'ordine mondiale più facilmente ed efficacemente. Secondo la teoria dell'educazione informale degli adulti di Knowles (2012), la necessità di apprendimento è un fattore essenziale che promuove la motivazione degli studenti adulti. È anche importante per l'adulto avere una percezione di sé, dare le sue decisioni e agire. In realtà l'esperienza è un importante rinforzo. Nei Community Education Centres, uno degli istituti di istruzione permanente non formale, le capacità di apprendimento permanente dei partecipanti sono promosse attraverso corsi. L'esperienza dei discenti può anche contribuire allo sviluppo dell'apprendimento permanente e questo modo di apprendere è importante. La maggior parte dei partecipanti al Community Education Centre

sono donne, quindi è necessario determinare in che modo questi corsi apportino cambiamenti nella loro vita in termini di integrazione sociale, condizioni economiche e in particolare miglioramenti nelle competenze di apprendimento permanente.

La revisione dello studio ha dimostrato che la partecipazione a workshop artistici è un modo per migliorare la salute fisica e psicologica di un anziano. Gli adulti più grandi vogliono essere apprezzati, amati, accettati e rispettati (Buchalter, 2011) e questo può accadere attraverso la partecipazione attiva ad attività e abitudini significative per loro.

La partecipazione artistica non è solo nota per i suoi benefici nella salute degli anziani, ma apre anche la strada al benessere sociale costruendo connessioni significative tra loro, le loro famiglie e le comunità (Thongnopnua, 2013). Gli anziani stanno sviluppando un senso più forte di comunità attraverso la collaborazione di gruppo, lavorando insieme per esempio su laboratori d'arte verso una dimostrazione finale alla comunità più grande (Moody & Phinney, 2012). La condivisione delle esperienze degli anziani nei laboratori d'arte incoraggia la loro motivazione, il libero pensiero e la creatività e promuove anche lo scambio dei modi in cui percepiscono e interpretano l'arte e altre cose nella loro vita. In conclusione, la partecipazione artistica come esperienza di gruppo converte l'esperienza di essere anziani in invecchiamento più sano, produttivo, significativo e mirato (Thongnopnua, 2013).

## | FONTI

- Moody & Phinney (2012). A Community-Engaged Art Program for Older People: Fostering Social Inclusion. Accessed on 23 July 2021 from: <https://www.cambridge.org/core/journals/canadian-journal-on-aging-la-revue-canadienne-du-vieillessement/article/abs/communityengaged-art-program-for-older-people-fostering-social-inclusion/A129531D624E853E65AF45DC4094F2D2>
- Susan I Buchalter (2011). Art Therapy and Creative Coping Techniques for Older Adults. Accessed on 21 July 2021 from: [https://books.google.gr/books?hl=el&lr=&id=OJLy\\_3RRqE4C&oi=fnd&pg=PA3&dq=seniors+and+art+therapy&ots=UMCjtZfNEy&sig=CHG05-XglESz38cngJ9-UN3xIFs&redir\\_esc=y#v=onepage&q=seniors%20and%20art%20therapy&f=false](https://books.google.gr/books?hl=el&lr=&id=OJLy_3RRqE4C&oi=fnd&pg=PA3&dq=seniors+and+art+therapy&ots=UMCjtZfNEy&sig=CHG05-XglESz38cngJ9-UN3xIFs&redir_esc=y#v=onepage&q=seniors%20and%20art%20therapy&f=false)
- Thongnopnua (2013). Accessibility for the Older Population: Seniors and Arts Participation. Accessed on 23 July 2021 from: <https://journals.flvc.org/jafl/article/view/84236>

## LINEE GUIDA SULL'ATTUAZIONE DEL PROGRAMMA

L'implementazione del laboratorio di arti espressive con gli anziani, ispirato e costruito secondo i materiali disponibili nella Guida Seniors in Arts, offre l'opportunità di:

- sostenere gli educatori nell'elaborazione e nell'attuazione di un programma di formazione volto a promuovere l'inclusione sociale degli anziani;
- offrire opportunità di apprendimento a livello locale per i discenti anziani, come pedagogie per connettersi e scambiare idee;
- dare agli anziani l'accesso al circolo culturale transnazionale virtuale in cui possono avere la possibilità di entrare in contatto con i coetanei di tutta Europa, accedere ai prodotti artistici come opportunità di intrattenimento e di apprendimento, potendo condividere i propri prodotti artistici come risultato di attività creative ed espressive utili per rimanere attivi e condividere esperienze, idee e beni culturali.

### Chi può implementare il programma Seniors in Arts?

Si tratta di un'iniziativa costruita in modo flessibile e adattabile per gli educatori provenienti da organizzazioni culturali e di volontariato, gruppi strutturati o non organizzati di anziani interessati alla cultura e alle arti, ONG, Comuni ed enti pubblici responsabili per l'inclusione sociale degli anziani e/o per la consapevolezza culturale, istituzioni educative (educazione degli adulti e non formale), Reti comunali locali e iniziative, tra gli altri.

Come si può procedere? Il "Programma Senior in Arts", come risultato della mappatura di buone pratiche per fornire opportunità di apprendimento delle arti per gli anziani, fornisce l'accesso a tutti i materiali di formazione utili per i formatori e gli esperti, organizzato in un'introduzione generale e 4 moduli di cui TEATRO, MUSICA, DANZA e SCRITTURA CREATIVA. Tutto il materiale è disponibile gratuitamente sul sito web del progetto.

### Il processo

Il processo per l'attuazione del programma Seniors in Arts comprende le seguenti fasi:



### *Selezioni e mappatura di gruppo:*

In questa fase è fondamentale considerare fattori interni ed esterni:

- esterni: gli obiettivi del programma per la comunità locale e i suoi bisogni identificati e la definizione del gruppo target adeguato;
- interni: punti di forza e di debolezza dell'organizzazione che attua il programma, risorse umane, materiali e risorse disponibili, possibili collaborazioni da attivare.

Nel selezionare e mappare il gruppo, è importante raccogliere alcune informazioni di base necessarie per progettare un programma locale adeguato, come:

- età
- condizioni di vita (familiari, solitudine, ecc.)
- limitazioni fisiche e/o problemi di salute
- competenze di base in materia di TIC
- studi ed esperienze lavorative
- interessi culturali e hobby
- disponibilità per la realizzazione di workshop
- motivazione a partecipare al programma
- le aspettative del programma.

Il numero suggerito per gruppo è di circa 15-20 anziani. Tali dati potrebbero variare in funzione dello status specifico dei partecipanti, del numero di formatori e tutor disponibili, delle condizioni relative alla pandemia e dei luoghi dei workshop.

### *Elaborazione del programma*

Dopo la formazione e l'analisi del gruppo (interessi, esperienze precedenti, bisogni, disponibilità ecc.), e considerando i fattori esterni e interni sopra menzionati, il formatore si concentrerà sulla definizione di un programma specifico.

Una struttura suggerita prevede:

>> Durata: da 10 a 20 ore di implementazione, strutturate in laboratori di massimo 2 ore

>> Attività di avvio: fornitura di un questionario per la valutazione iniziale (per avere dati comparabili per la valutazione finale e la valutazione degli impatti).

Suggeriamo le domande nell'allegato A.

>> Approccio formativo: strategia di educazione non formale, a partire da un'esperienza concreta (pratica) (basata sui moduli delle arti espressive), per poi passare alla riflessione (sostenere gli anziani in consapevolmente riflette su quell'esperienza) e alla concettualizzazione dove tenteranno di concettualizzare il modello di ciò che hanno osservato per le future implementazioni.





>> Struttura del workshop: si raccomanda che ogni workshop di formazione, nell'ambito del programma locale, comprenda almeno:

- un'attività energizzante o rompighiaccio per introdurre agli anziani l'atmosfera del workshop
- 1 attività connessa alle arti espressive e/o alle arti del patrimonio culturale europeo
- 1 attività di debriefing finale, riflessione e valutazione del workshop.

A causa della natura delle attività di formazione, delle condizioni personali dei partecipanti e dei problemi legati alla pandemia, un formatore può scegliere di implementare l'addestramento offline (faccia a faccia), online utilizzando le piattaforme più accessibili (come Zoom, Meet, Skype o Teams), o misto (combinazione di mezzi sia online che offline). La decisione sarà basata sulla disponibilità dei partecipanti, nonché sulle attività specifiche che saranno organizzate.

>> Il circolo culturale transnazionale virtuale: nel programma Seniors in Arts è previsto un circolo culturale transnazionale sotto forma di pagina Facebook in cui anziani e formatori possono condividere esperienze, prodotti, ecc. di valore artistico e culturale. Nella fase di implementazione i formatori possono supportare gli anziani nell'aderire a questo circolo culturale, entrare in contatto con i membri di altri paesi, condividere i loro prodotti artistici realizzati durante i workshop, ecc. In questo modo svilupperanno il senso di appartenenza a questa comunità virtuale e rimarranno attivi anche dopo l'attuazione del programma, come opportunità di connessioni interculturali e inclusione sociale nell'ambiente online.

>> Condizioni d'uso: L'uso pubblico di qualsiasi materiale formativo sviluppato nell'ambito del progetto Seniors in Arts da parte di terzi (ad es. formatori, educatori) è possibile, a condizione che i terzi rispettino i seguenti doveri:

- a) un riferimento completo alla fonte dei materiali (nome del progetto);
- b) fare pieno riferimento al fatto che il progetto Seniors in Arts è finanziato nell'ambito del programma Erasmus+;
- c) chiarire che l'uso dei materiali è a fini non commerciali e non deve essere generato alcun profitto.

>> Valutazione: se le attività di monitoraggio sono suggerite come attività finali in ciascun workshop, è importante pianificare un'attività di valutazione finale in riferimento ai risultati e agli impatti forniti dal programma locale.

La valutazione dovrebbe essere completata da tutti i partecipanti che hanno terminato il programma.

La valutazione e la verifica degli impatti potrebbero essere implementate attraverso questionari/interviste presentate a formatori e tutor. Sugeriamo le domande nell'allegato B.

La valutazione finale può anche avere la fornitura di un questionario finale per gli studenti. Sugeriamo le domande nell'allegato C.

È importante considerare le specificità di questo gruppo target al fine di creare laboratori artistici inclusivi che soddisfino le esigenze degli anziani. Come specificità intendiamo problemi di accessibilità a livello fisico, comunicativo e le barriere attitudinali (Moody & Phinney, 2012). Ecco alcuni suggerimenti pratici che i facilitatori possono tenere a mente mentre offrono workshop artistici per promuovere la motivazione e la partecipazione in base alle specificità del gruppo target:

- **ATTEGGIAMENTO GENERALE:** non affrontare gli anziani come se fossero indifesi. Sì, hanno specificità e forse hanno bisogno di più tempo. Riconosci sempre i loro sforzi.
- **L'IMPORTANZA DELLA COMUNITÀ:** informare le famiglie anziane circa l'importanza della partecipazione all'arte in modo che possano sostenere la partecipazione degli anziani ai laboratori artistici, ma anche loro stessi.
- **SPAZIO:** limitare gli ostacoli che lo spazio del laboratorio artistico potrebbe avere. È importante preparare lo spazio in base alle esigenze del gruppo target.
- **COMUNICAZIONE:** dare un po' di tempo all'inizio o durante il workshop per calibrare gli anziani e ascoltare il modo in cui comunicano (verbalmente e non verbalmente). Quando si costruisce la comunicazione allora gli obiettivi 'artistici' sono più facili da raggiungere. E anche gli anziani si sentono più sicuri di esprimersi.
- **EQUILIBRIO TRA TRADIZIONE & MODERNITÀ:** il contenuto dei laboratori artistici dovrebbe coinvolgere forme d'arte che sono in linea con la loro età. Ad esempio in un laboratorio di danza, fare danze popolari tradizionali poiché gli anziani sono di solito molto collegati alla loro cultura. Ma anche forme di arte moderna al fine di innescare il loro libero pensiero e connettersi con i giovani. In questo modo si lavora sulle barriere attitudinali.

#### Consigli per formatori/facilitatori

- Creare un ambiente di apprendimento sicuro - pianificare un'attività rompighiaccio, assicurarsi che l'ambiente sia adatto ai workshop e che i partecipanti si sentano sicuri e rilassati come parte del gruppo.
- Adattare le attività ai partecipanti - conoscere i partecipanti e le loro aspettative, essere chiari sulle linee guida per le attività.
- Incoraggiare la condivisione e la comunicazione all'interno di un gruppo in un ambiente sicuro e solidale - assicurati che ogni partecipante abbia il proprio spazio per condividere le proprie idee.
- Essere flessibili - non tutti i partecipanti avranno lo stesso ritmo nel fare un'attività.
- Essere di supporto e dare feedback incoraggianti - i partecipanti devono sentirsi sicuri di condividere le loro idee.

## ALLEGATO A QUESTIONARIO INIZIALE

1. 1. Quanto in profondità la pandemia ha colpito la tua vita? (si prega di scegliere solo una frase più adatta)
  - a. La mia vita è peggiorata a causa di molti fattori
  - b. La mia vita è più o meno la stessa di prima
  - c. La mia vita è migliore rispetto a prima della pandemia
  
2. Come descriveresti le tue opportunità sociali durante la pandemia (fare le cose insieme)
  - a. Penso di avere ora più opportunità sociali nello stare con gli altri, perché la tecnologia è molto utile
  - b. Penso che le opportunità ci fossero prima della pandemia e nulla è cambiato. Dobbiamo solo conoscere l'uso della tecnologia per la comunicazione e utilizzarla.
  - c. La pandemia ha accelerato le nuove opportunità di utilizzo dei computer.
  
3. Quanto ha profondamente colpito la pandemia i vostri legami con altre persone
  - a. Ho perso molti contatti
  - b. Non sento alcun cambiamento
  - c. Ho capito che c'è più possibilità di trovare nuovi amici e colleghi
  
4. Qual è, secondo te, il motivo di essere parte dell'Unione europea (scegli tutte le risposte appropriate)
  - a. opportunità di conoscere altri paesi
  - b. opportunità di conoscere meglio l'UE
  - c. a causa dei valori europei comuni
  - d. perché mi sento europeo
  - e. a causa del sostegno finanziario
  - f. perché l'altra opzione (non essere parte dell'UE) è peggiore
  
5. Si prega di esprimere in breve la propria opinione su ciò che dovrebbe essere fatto per l'impegno sociale delle generazioni più anziane (si prega di pensare a adeguate offerte specifiche di attività per gli anziani). Si prega di definire 2-3 azioni:
  
6. Si prega di esprimere in breve la propria opinione su ciò che dovrebbe essere fatto per aumentare l'empatia comune all'UE. Si prega di definire 2-3 azioni appropriate:

**ALLEGATO B**

Quali problemi stavano affrontando i partecipanti?

- Riferimento alla pandemia: \_\_\_\_\_
- Riferimento alle opportunità sociali: \_\_\_\_\_
- Riferimento al Social networking: \_\_\_\_\_

Come valuti il loro senso di appartenenza all'UE, facendo riferimento alla conoscenza dell'UE e dei suoi paesi

- 1 = Non sufficiente
- 2 = Sufficiente
- 3 = Buono
- 4 = Eccellente

Come valuti l'accettazione e l'identificazione dei valori dell'UE?

- 1 = Non sufficiente
- 2 = Sufficiente
- 3 = Buono
- 4 = Eccellente

Pensando alle opportunità che il programma ha offerto per la loro inclusione sociale:

- Quali strategie ritieni più efficaci: \_\_\_\_\_
- Quali attività ritieni più efficaci: \_\_\_\_\_
- Quali strumenti ritieni più efficaci: \_\_\_\_\_

In che modo ritieni che sia possibile creare opportunità per accrescere il loro senso di appartenenza all'UE?

- Quali strategie
- Attività
- Materiali
- Online?

Partecipando alle attività proposte dal programma, vi è capitato di partecipare ad attività di formazione per implementare le vostre competenze?

Mai \_\_ Meno di 5 (volte) \_\_ 5 volte \_\_ Più di 5 (volte) \_\_

Se Sì, come valuti la tua esperienza?

Molto buona \_\_ Buona \_\_ Sufficiente \_\_ Appena sufficiente \_\_ Insufficiente \_\_

Partecipando alle attività proposte dal programma, vi è capitato di partecipare ad attività educative per implementare le capacità artistiche degli anziani?

Mai \_\_ Meno di 5 (volte) \_\_ 5 volte \_\_ Più di 5 (volte) \_\_

Se Sì, come valuti la tua esperienza?

Molto buona \_\_ Buona \_\_ Sufficiente \_\_ Appena sufficiente \_\_ Insufficiente

Partecipando alle attività proposte dal programma, vi è capitato di partecipare ad attività educative per attuare le competenze di sensibilizzazione culturale dell'Unione europea degli anziani?

Mai \_\_ Meno di 5 (volte) \_\_ 5 volte \_\_ Più di 5 (volte)

Se Sì, come valuti la tua esperienza?

Molto buona \_\_ Buona \_\_ Sufficiente \_\_ Appena sufficiente \_\_ Insufficiente

Partecipando alle attività proposte dal programma, vi è capitato di partecipare ad attività educative per attuare l'inclusione sociale degli anziani?

Molto buona \_\_ Buona \_\_ Sufficiente \_\_ Appena sufficiente \_\_ Insufficiente

Se Sì, come valuti la tua esperienza?

Molto buona \_\_ Buona \_\_ Sufficiente \_\_ Appena sufficiente \_\_ Insufficiente

Cosa pensi che porterai da questo progetto e userai nella tua vita personale/  
professionale?

## ALLEGATO C

Come definiresti l'attività formativa complessiva?

Eccellente \_\_ Buona \_\_ Media \_\_ Negativa \_\_ Molto negativa

Si prega di giustificare la vostra scelta di cui sopra.

In che misura siete d'accordo o in disaccordo con le dichiarazioni riportate di seguito?

1. Forte disaccordo
2. Disaccordo
3. Leggermente in disaccordo
4. Leggermente d'accordo
5. Concordo
6. Sono fortemente d'accordo

- Ho ricevuto in anticipo informazioni adeguate (ordine del giorno, attività di preparazione, ecc.) \_\_
- Gli obiettivi della formazione mi erano chiari \_\_
- L'interazione di gruppo (tra partecipanti) è stata adeguata \_\_
- La struttura della formazione è stata chiara \_\_
- Mi è stata data la possibilità di condividere le mie idee e opinioni \_\_
- Ho ricevuto aiuto quando ne avevo bisogno \_\_
- Mi sembra di aver imparato qualcosa di utile da questa formazione \_\_
- Raccomanderei questa formazione ad altri \_\_

Quale parte di questa formazione ti è piaciuta di più?

Quale parte di questa formazione ti è piaciuta meno?

Avete commenti o suggerimenti per migliorare questa attività di formazione?

A dark theater stage with heavy curtains. The foreground shows the silhouettes of an audience sitting in rows, looking towards the stage. A horizontal pink band is overlaid across the middle of the image, containing the word 'TEATRO' in white capital letters.

# TEATRO

## SINTESI NARRATIVA

ADopo il termine della vita professionale, gli anziani di solito hanno molto tempo libero. I pensionati, che devono affrontare molti problemi finanziari e medici sperimentano l'invecchiamento negativo. Questo tipo di cittadini anziani non è interessato all'istruzione, perché i loro bisogni di base (secondo la gerarchia dei bisogni di Maslow) non sono soddisfatti e devono lottare per sopravvivere alla realtà quotidiana.

Gli anziani, che hanno una situazione finanziaria stabile e non devono affrontare alcun tipo di gravi problemi di salute, puntano alla buona qualità della loro vita. Alcuni di loro stanno cercando di trascorrere il resto della loro vita in modo semplice e piacevole, mentre gli altri stanno prendendo la possibilità di stare meglio attraverso l'istruzione.

Le attività educative e artistiche sono una buona proposta per gli anziani, che vorrebbero imparare dalle loro esperienze di vita. Per gli anziani, è particolarmente facile, perché il processo di evocazione, ripensamento e rivalutazione dei ricordi è strettamente collegato al normale sviluppo psicologico umano nella vita successiva.

I laboratori teatrali possono essere usati come una sorta di strumento per lavorare con ricordi e apprendimento biografico. Il teatro potrebbe essere anche un modo di esprimere emozioni e pensieri. Espressione, lavoro con simboli e pensiero creativo hanno molto in comune (praticamente tutti i fattori sono in profonda relazione tra loro).

Imparare il teatro significa lavorare con simboli comuni, valori, dimensioni sociali dell'attività umana, significati personali. Evocare ricordi, aggiungere valori e significati alla vita ordinaria e all'esperienza quotidiana consentono agli anziani di imparare biograficamente e capire meglio la loro prospettiva personale informale.

Durante i laboratori teatrali, gli anziani sono in grado di evocare esperienze personali specifiche. Arricchiscono la loro già ricca conoscenza personale-psicologica, cercando simboli, confrontandoli con altre prospettive e opinioni personali di altri attori. Lavorare con la struttura, la trama e le motivazioni di un gioco potrebbe essere un motivo per l'ulteriore arricchimento di sensibilità, critica e consapevolezza. Gli attori anziani di solito usano la loro esperienza personale come filo conduttore per l'espressione e la comunicazione scenica. Questo tipo di nuova esperienza è una sorta di base per una ridefinizione del senso della vita.

Infine, ottengono catarsi e profonda comprensione, imparando dalla propria esperienza di vita.



## RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI

### CONOSCENZA:

Il valore delle emozioni, dell'invecchiamento positivo e negativo/ concetto di benessere degli anziani, apprendimento biografico, teoria del teatro di Grotowski, materiali teatrali, struttura di un qualsiasi gioco, ruolo del teatro nell'invecchiamento positivo.

### COMPETENZE:

Esprimere emozioni, pensiero simbolico, pensiero creativo, lettura teatrale, abilità di apprendimento biografico, riconoscere aspetti dell'invecchiamento positivo, comprendere il sincretismo teatrale, costruire/ leggere un concetto di gioco, incoraggiare gli anziani per le attività teatrali.

### ATTEGGIAMENTI:

Atteggiamenti positivi nell'esprimere sentimenti in pubblico, pensando al teatro come a una sorta di strumento simbolico per il pensiero, il pensiero critico, l'atteggiamento positivo per l'invecchiamento e gli anziani. Pensare al teatro come ad un gioco sincretico, con un atteggiamento positivo, attitudini positive all'invecchiamento attivo, espressione e creatività.



# ATTIVITA' PROPOSTA #1

TITOLO: Energizzante

TEMPO: 5 minuti

OBIETTIVI: Affrontare le emozioni e le relazioni

MATERIALI E PREPARAZIONE: --

ISTRUZIONI: I partecipanti devono esprimere o indovinare emozioni o situazioni. La versione con le emozioni è per i principianti, la versione con le situazioni è per i partecipanti avanzati/ più consapevoli. Dividiamo le persone in 2/3 o 4 gruppi e lasciamo 1 minuto per la preparazione. Ogni gruppo dovrebbe preparare un'espressione di una situazione/un'emozione. L'altro dovrebbe indovinare cosa sta succedendo.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: Se tutti sono felici significa che va bene.

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: Gli esecutori dovrebbero essere istruiti sul fatto che la cosa più importante è l'espressione. La storia/ situazione di espressione delle emozioni dovrebbe essere molto chiara, per quanto possibile. Se i gruppi non sono in grado di indovinare in più di 60 secondi significa che era troppo complicato. Si consiglia di raccogliere emozioni e situazioni molto semplici. Le situazioni possono anche esprimere colori (per partecipanti molto avanzati).

## ATTIVITA' PROPOSTA #2

TITOLO: Teatro per anziani, qual è lo scopo?

TEMPO: 30 minuti (A10+B15+C5)

OBIETTIVI: Discussione- Qual è lo scopo del teatro? Cosa troverebbe la gente nel teatro? Che valore può avere un teatro per gli anziani?

MATERIALI E PREPARAZIONE: Lavagna a fogli mobili, carta e pennarelli

ISTRUZIONI: I partecipanti saranno divisi in gruppi e dovrebbero: a. preparare le risposte alle domande, b. presentare in pubblico i risultati della discussione in gruppi. L'istruttore dovrebbe riassumerne gli effetti (c).

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: --

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: L'istruttore dovrebbe menzionare il ruolo del teatro nella costruzione di comunità, legami e riflessione (teoria di Jerzy Grotowski).

## ATTIVITA' PROPOSTA #3

TITOLO: Esperienza strutturata (gioco biografico di Duccio Dimetttrio)

TEMPO: 60 minuti

OBIETTIVI: Evocare i ricordi

MATERIALI E PREPARAZIONE: Tavola/ dadi

ISTRUZIONI: Tutti i partecipanti saranno impegnati in un gioco comune. Ogni persona uno per uno getterà un dado e troverà un argomento su cui discutere sul tabellone. A loro sarà chiesto di descrivere brevemente una memoria significativa relativa all'argomento, spiegando perchè è stato così importante.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: --

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: L'istruttore dovrebbe menzionare il ruolo dei ricordi, fare domande aggiuntive, chiedere ad altre persone di commentare o aggiungere il loro punto di vista.

## ATTIVITA' PROPOSTA #4

TITOLO: Psicologia dell'invecchiamento

TEMPO: 30 minuti

OBIETTIVI: Discussione in gruppi/ discussione in pubblico sull'invecchiamento positivo e negativo

MATERIALI E PREPARAZIONE: Lavagna a fogli mobili, carta e pennarelli

ISTRUZIONI: I partecipanti divisi in 3 gruppi discutono aspetti positivi e negativi dell'invecchiamento e delle esigenze degli anziani. Dopo la discussione in gruppi, dovrebbero presentare i risultati pubblicamente. L'istruttore dovrebbe riassumere gli effetti, confrontando i bisogni, i vantaggi e gli svantaggi, trovando i collegamenti tra gli argomenti.

RELAZIONE/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: --

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: L'istruttore dovrebbe menzionare in conclusione la necessità di sviluppo e divertimento.

## ATTIVITA' PROPOSTA #5

TITOLO: Recitazione e costruzione di un gioco

TEMPO: 30 minuti

OBIETTIVI: Utilizzo di diversi materiali teatrali

MATERIALI E PREPARAZIONE: connessione ad internet, smartphone

ISTRUZIONI: I partecipanti devono essere divisi in gruppi. Ogni gruppo prepara un gioco, utilizzando un solo tipo di materiale: a. musica, b. movimento di attori c. suoni (senza musica) d. scenografia e oggetti di scena.

I gruppi dovrebbero pensare alla storia.

Cosa dirà davvero la storia?

Qual è il significato più profondo della storia?

Come viene correlato il materiale specifico utilizzato?

Come potrebbe essere resa in modo migliore la presentazione finale tramite altri materiali?

Quanto è importante il materiale utilizzato per l'espressione teatrale?

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: presentazione pubblica

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: La logica e la coesione tra storia e materiale utilizzato, devono essere valutate.

## ATTIVITA' PROPOSTA #6

TITOLO: Costruire una storia

TEMPO: 45 minuti

OBIETTIVI: Costruire un racconto breve

MATERIALI E PREPARAZIONE: Sedia + tavolo

ISTRUZIONI: I membri divisi in gruppi preparano una storia, che dovrà essere: chiara, logica, 3stage, simbolica, importante

I partecipanti dovrebbero pensare alla storia, che potrebbe essere facilmente mostrata come una presentazione teatrale.

La storia dovrebbe essere facile, cioè non molto complicata, con un contenuto molto chiaro e logica, ovvero nessuno dovrà avere dubbi sulla necessità di ogni parte della storia.

3stage significa che

la trama dovrebbe essere naturale, semplice, parlare di un solo argomento principale, psicologicamente realistica (la reazione deve essere dopo l'azione, quasi tutto dovrebbe avere una sorta di ragione o "storia" ). La storia dovrebbe raccontare qualcosa di importante, che cosa potrebbe cambiare in base ai pensieri della gente, opinioni o atteggiamenti

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: --

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: Gli istruttori devono spiegare cosa significa veramente "chiaro, logico, 3stage, simbolico, importante" per un gioco.

## ATTIVITA' PROPOSTA #7

TITOLO: Teatro per anziani

TEMPO: 30 minuti

OBIETTIVI: Come incoraggiare gli anziani ad agire

MATERIALI E PREPARAZIONE: --

ISTRUZIONI: Discussione comune

Gli argomenti di discussione:

- quali esigenze degli anziani potrebbero essere soddisfatte dal laboratorio teatrale,
- come insegnare il teatro ad attori anziani non professionisti,
- come incoraggiare gli anziani a pensare alla vita come se fosse una specie di presentazione teatrale,
- che tipo di connessione si può trovare tra ruoli sociali e recitazione,
- collegamenti tra pensiero critico, biografia e teatro

RAPPORTP/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: --

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: i facilitatori dovrebbero cercare di fare ordine su conclusioni e categorie.



## FONTI

- Allocca, K. (2018). *Videocracy: How YouTube Is Changing the World . . . with Double Rainbows, Singing Foxes, and Other Trends We Can't Stop Watching*. London-New York: Bloomsbury Publishing.
- Angrosino, M. (2007). *Doing Ethnographic and Observational Research*. London, Los Angeles, New Delhi and Washington D.C.: SAGE Publications Ltd.
- Bódi, D. C. (2018). Personal development and learning at the third age. A good practice model: the 'seniors academy', Brasov. *Bulletin of the Transilvania University of Brasov*, 11(1), pp. 77-84.
- Brandes, U. (2018). *Social Energy: Für die Gestalter der neuen Arbeitswelt. Ein Inspiratorial*. Frankfurt/ New York: Campus Verlag GmbH.
- Brandoburová, P., & Adamovičová, S. (2016). Creative life story work with seniors. *Journal of Education Culture and Society*, 7(1), 54-63. <https://doi.org/10.15503/jecs20161.54.63>
- Buber, M. (1999). *Ich und Du*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Działa, B. (2016). ARTISTIC ACTIVITY AMONG THE ELDERLY AS A FORM OF LIFELONG LEARNING, BASED UPON THE OPINIONS OF THE UNIVERSITY OF WROCŁAW'S UNIVERSITY OF THE THIRD AGE HANDICRAFT GROUP MEMBERS. *Journal of Education Culture and Society*, 7(1), 144-151. <https://doi.org/10.15503/jecs20161.144.151>
- Duay, D. L., & Bryan, V. C. (2008). Learning in later life: what seniors want in a learning experience. *Educational Gerontology*, 34(12), pp. 1070-1086.
- EAEA. (2006). *Adult education trends and issues in Europe. Documentation of activities*. Brussels: EAEA.
- García Mínguez, J. (2004). *La educación en personas mayores*. Madrid: Narcea.
- Gulanowski, J., & Kozak, A. (2012). Can memory training positively affect the skills of learning a foreign language and support learning English by older students? *Journal of Education Culture and Society*, 3(2), pp. 89-98.
- Hipkins, R. (2018). *How the key competencies were developed: The evidence base*. Wellington: New Zealand Council for Educational Research.
- Istance, D. (2015). Learning in Retirement and Old Age: and agenda for the 21st century. *European Journal of Education*(2), pp. 225-238.
- Jakubowska, L. (2012). Seniors as a research group in the experimental model. *Journal of Education Culture and Society*(2), pp. 27-35.
- Jurczyk-Romanowska, E. (2016). Virtual initiation of persons in late adulthood - from classroom/lesson education to gamification. *Journal of Education Culture and Society*, 7(1), 167-179. <https://doi.org/10.15503/jecs20161.167.179>
- Kobylarek, A. (2010). Integration of Elderly Citizens through Learning. *New Educational Review*, 22(3-4), pp. 309-314.
- Kobylarek, A. (2015). The Internet as a new chance for academic communities. *Journal of Education Culture and Society*(1), pp. 5-8.
- Kobylarek, A. (2018). The University of the Third Age in Poland. A democratic and holistic approach to the education of the elderly. *Ementor*(5).
- Kobylarek, A. (2019). Education in the post-scientific culture. *Journal of Education Culture and Society*(1), pp. 5-13.

- Kurz, R. (2016). SENIOR THEATRE AN IMPORTANT PART OF SENIOR CULTURE. *Journal of Education Culture and Society*, 7(1), 152-164. <https://doi.org/10.15503/jecs20161.152-164>
- Labouvie-Vief, G. (2006). Emerging Structures of Adult Thought. W J. J. Arnett, & J. L. Tanner, *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century* (pp 173-190). Washington: American Psychological Association.
- Luka, I. (2019). Creating a Culture-Based Language Learning Course for Developing Adult Learners' 21st Century Skills. *Journal of Education Culture and Society*, 10(2), pp. 151-169.
- Mackowicz, J., & Wnek-Gozdek, J. (2016). "It's never too late to learn"- How does the Polish U3A change the quality of life for seniors? *Educational Gerontology*, 42(3), pp. 186-197.
- Marcinkiewicz-Wilk, A. (2016). Older people in the information society. *Journal of Education Culture and Society*, 7(1), 18-31. <https://doi.org/10.15503/jecs20161.18.31>
- Marcinkiewicz, A. (2011). The University of the Third Age as an institution counteracting marginalization of older people. *Journal of Education Culture and Society*(2), pp. 38-34.
- Morris, E. (2001). *Special Educational Needs. Code of Practice*. London: Department for Education and Skills.
- Swindell, R. (1995, April 2). Intellectual Challenge in Later Life: Why Bother? *Social Alternatives*, 14(2), pp. 15-19.
- Troncoso Rodríguez, M. (2016). The talent of mature women and their legacy for Humanity. *Journal of Education Culture and Society*, 7(1), 125-132. <https://doi.org/10.15503/jecs20161.125.132>
- Wright, M. (2010). *Playwriting in Process. Thinking and Writing Theatrically*. Focus Publishing.
- Ziębińska, B. (2010). *Uniwersytety Trzeciego Wieku jako instytucje przeciwdziałające marginalizacji osób starszych. [The University of the Third Age as an institution combatting the marginalisation of the elderly]*. Katowice: Śląsk Wydawnictwo Naukowe.





MUSICA

## SINTESI NARRATIVA

Non si può negare il potere della musica. Attraverso le linee culturali e sociali, la musica ha dimostrato di riunire le persone. Un recente studio dell'Università delle Arti di Tokyo è arrivato al punto di affermare che questo è il motivo per cui la musica è stata sviluppata per la prima volta: creare comunità e società. Invecchiando, la musica gioca un ruolo importante nella nostra qualità di vita.

La musica, secondo Iwasaki, Coyle e Shank (2010) è una delle diverse attività ricreative culturali e creative che sono 'spiritualmente rinfrescanti', promuovendo l'espressione di sé, la salute positiva e il benessere.

Alcuni dei molti benefici che la musica può avere sugli anziani sono:

### ***Il potenziamento della memoria***

Mentre la musica ha dimostrato di aiutare la memoria, la sua partecipazione attiva ha dimostrato di avere molti altri benefici per la salute degli anziani (Bruhn, 2002), tra cui:

Sollievo dal dolore e dallo stress, che può portare a una minore necessità di medicine e a una vita complessivamente più sana.

I tempi di recupero, dove l'ascolto di musica aiuta ad aumentare la memoria verbale, riducendo al contempo il rischio di recupero rallentando la depressione.

Miglioramento della pressione sanguigna e della salute del cuore come risultato dell'ascolto di musica classica.

- Migliorare la salute del sistema immunitario, offrendo agli anziani la capacità di scongiurare le malattie.

### ***Maggiore felicità***

Impegnarsi con una comunità attraverso la musica ha enormi benefici per le persone di tutte le età, ma soprattutto per gli adulti più grandi. Vivere uno stile di vita attivo è la chiave per rallentare gli effetti dell'invecchiamento e la partecipazione alla musica aiuta a plasmare questo stile di vita.

Il National Institute on Aging raccomanda agli anziani di imparare qualcosa di nuovo, tra cui suonare uno strumento, per raggiungere uno stile di vita più attivo. L'istituto prende atto di come l'invecchiamento a volte può portare all'isolamento, che a sua volta solleva i rischi di anziani che cadono in depressione. Suonare uno strumento e imparare dagli altri, tuttavia, può incoraggiare la socializzazione di gruppo, che riduce drasticamente questi rischi.

Secondo Music Education Research International, "Attraverso la partecipazione musicale, gli anziani sono in grado di (a) aumentare la comprensione di sé, (b) raggiungere il successo come studenti, (c) partecipare ad esperienze gratificanti e interessanti, (d) esprimersi in modo creativo. Questi elementi hanno dimostrato di migliorare la qualità della vita degli adulti più anziani."

Laukka (2007) ha intervistato 500 svedesi di età compresa tra 65 e 75 anni, circa le loro abitudini di ascolto della musica quotidiana e le motivazioni per l'ascolto. L'indagine comprendeva anche misure sulla personalità e sul benessere. L'ascolto di musica è stato fondamentale nelle molte attività quotidiane, ha rappresentato una frequente fonte di emozioni positive ed è stato positivamente legato al benessere psicologico. I risultati hanno suggerito che i partecipanti hanno sperimentato un benessere positivo significativo quando hanno usato la musica per la regolazione dell'umore, per nutrire l'identità e il divertimento.

La ricerca mostra anche che i social network supportano un impegno personale prolungato in entrambi i settori facoltativi e obbligatori e possono anche avere un potenziale impatto sulla salute fisiologica e psicologica (ad es. Smith & Christakis, 2008), ridurre il rischio di demenza (Cacioppo & Berntson, 2002) e aumentare la felicità tra i singoli membri (Fowler & Christakis, 2009).

I social network che si concentrano sulla partecipazione ad attività ricreative attive e sociali come la musica sono stati trovati per contribuire al recupero dalla depressione e al mantenimento del benessere personale (Fullagar, 2008). Vi sono anche prove del valore sociale ed emotivo per gli anziani che partecipano ad attività musicali intergenerazionali di gruppo (Bowers, 1998) e programmi di educazione musicale comunitaria (Kalthoft, 1990).

### ***Il potere terapeutico della musica***

Il potere di ascoltare la musica per scopi terapeutici è stato studiato. Hanser e Thompson (1994) utilizzarono un progetto sperimentale per verificare se l'ascolto di musica potesse alleviare la depressione tra le persone anziane. Trenta adulti di età compresa tra 61 e 86 a cui era stata diagnosticata la depressione ma in buona salute, sono stati assegnati a caso a uno dei tre gruppi. A due gruppi sperimentali sono state (a) insegnate tecniche di musica per la riduzione dello stress durante le visite a casa, e (b) sostenute al telefono nell'apprendimento di queste tecniche, che comprendeva movimento dolce, rilassamento e massaggio facciale con immagini guidate. Il gruppo di controllo non ha ricevuto alcun intervento. La musica è stata scelta dai partecipanti e comprendeva pezzi ritmici per migliorare l'energia e pezzi ripetitivi lenti ritenuti appropriati per un profondo rilassamento. Dopo otto settimane sono stati riscontrati miglioramenti significativi nella depressione, angoscia, autostima e umore tra entrambi i gruppi sperimentali, rispetto al gruppo di controllo. Questi miglioramenti sembravano essere persistenti, essendo in evidenza nove mesi dopo l'intervento originale.

Alcune ricerche hanno dimostrato i benefici che possono derivare da interventi terapeutici musicali con persone anziane che soffrono, per esempio, di demenza. Qui, la partecipazione alle attività musicali, anche nelle ultime fasi della malattia, è



risultata essere un'alternativa ai trattamenti farmacologici (Prickett, 2000). Il canto, la riproduzione strumentale e il movimento verso la musica sono stati associati a miglioramenti fisici, sociali, emotivi e cognitivi. Ad esempio, sono stati segnalati aumenti a breve termine dell'umore positivo, della socialità e della fiducia in se stessi (Lesta & Petocz, 2006) e la musica è stata segnalata per supportare modelli di deambulazione tra i malati di demenza (Clair & O'Konski, 2006).

C'è stato un notevole interesse nel potere della musica che proteggere contro il declino cognitivo. Tesky, Thiel, Banzer e Pantel (2011) riferiscono di un programma di intervento che coinvolge 208 partecipanti tedeschi con un'età media di 71 anni. Il programma comprendeva l'educazione sulla demenza e il supporto, nonché l'impegno quotidiano con una serie di attività che includevano la lettura, i giochi e la musica. Nessuno dei partecipanti aveva precedenti di declino cognitivo. Si sono riscontrati effetti positivi sulla funzione conoscitiva e sull'atteggiamento verso l'invecchiamento, come l'aumento della velocità di elaborazione delle informazioni e del miglioramento nel declino soggettivo della memoria.

Infine, Hilliard (2004) ha studiato il valore della musica nella cura degli ospizi per i residenti delle case di cura. Un progetto post facto è stato adottato, confrontando: un gruppo di 40 persone anziane (con un'età media di 74 anni) che, come parte della loro cura finale, aveva ricevuto visite regolari da un terapeuta musicale, rispetto ad un secondo gruppo che non ne aveva. La musicoterapia, sotto forma di canto con accompagnamento strumentale, strumenti musicali e improvvisazione ritmica e vocale, ha dato un contributo significativo nel soddisfare i bisogni emotivi, spirituali, sociali e fisiologici delle persone anziane.



## RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI

### CONOSCENZA:

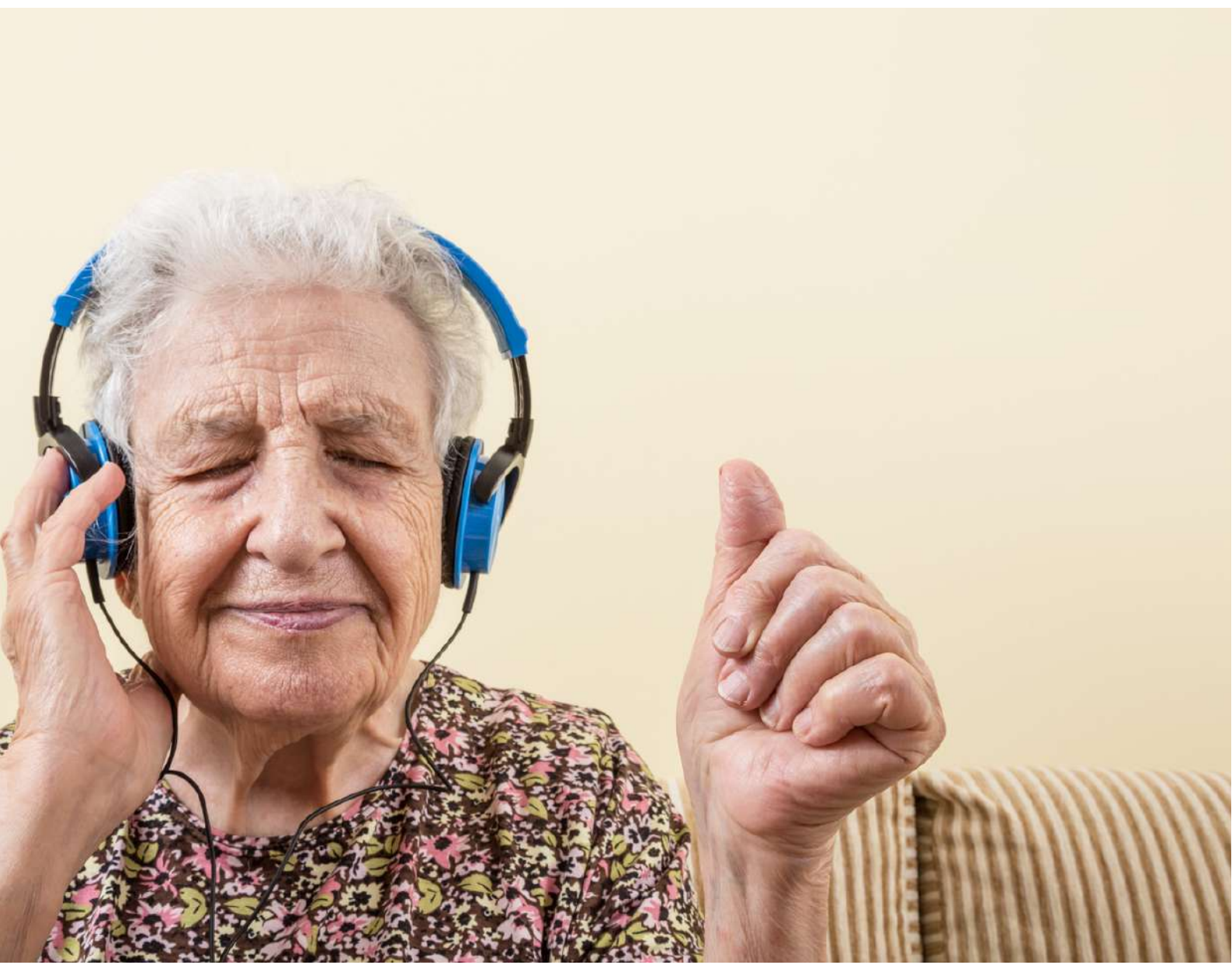
I partecipanti dovrebbero conoscere il patrimonio culturale nazionale, i musicisti e i cantanti nazionali e conoscere la loro importanza nella cultura. Capire come la musica può essere utile per sviluppare esperienze sociali, come può essere importante nella nostra storia individuale e nella nostra identità.

### COMPETENZE:

Ricordi musicali migliorati; autoriflessione; consapevolezza di sé; legame sociale.

### ATTEGGIAMENTI:

Apertura alla musica, consapevolezza di come la musica possa unire le persone.



## ATTIVITA' PROPOSTA #1

TITOLO: Sentire il ritmo

TEMPO: 7 minuti

OBIETTIVI: Rompighiaccio per coinvolgere i partecipanti nell'atmosfera musicale, mentre si lasciano andare con il ritmo della musica.

MATERIALI E PREPARAZIONE: altoparlanti, file musicali (in allegato) e un ampio spazio dove i partecipanti possano muoversi.

ISTRUZIONI: Chiedere ai partecipanti di camminare per la stanza, ballare e muoversi a ritmo di musica.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: --

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: I facilitatori possono creare il proprio file musicale. Termina l'attività con un ritmo musicale in base al livello di energia che vuoi impostare nel gruppo: termina con musica energica se vuoi mantenere il gruppo con un alto livello di energia o termina con musica calma se vuoi che il gruppo abbia un ritmo calmo. Se pertinente puoi anche avvicinarti e discutere con i partecipanti sull'impatto che la musica ha nel corpo di una persona (respirazione, umorismo, ecc.).



## ATTIVITA' PROPOSTA #2

TITOLO: Canzone preferita

TEMPO: 45 minuti

OBIETTIVI: Conoscersi attraverso la musica, creando legami.

MATERIALI E PREPARAZIONE: carta, penna, computer con connessione internet per la ricerca di canzoni, altoparlanti.

ISTRUZIONI: chiedi ai partecipanti di scegliere la loro canzone preferita e scriverla su un foglio insieme al loro nome e senza dire a nessuno quale musica hanno scelto. Raccogli tutti i fogli. Riproduci a caso una canzone alla volta e chiedi ai partecipanti di indovinare chi ha scelto quella specifica canzone.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: è stato facile identificare chi ha scelto la canzone? Sei rimasto sorpreso da alcune delle scelte?

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: Questa attività può essere collegata alla prossima attività. Nel caso in cui si implementano entrambe, questa dovrebbe essere la prima. Il tempo dell'attività può variare in base al numero di partecipanti.

## ATTIVITA' PROPOSTA #3

TITOLO: Musica della mia vita

TEMPO: 45 minuti

OBIETTIVI: Comprendere l'importanza della musica e dare l'opportunità agli anziani di condividere la loro storia, creando forti legami tra loro, combattendo la solitudine e aumentando l'autostima.

MATERIALI E PREPARAZIONE: carta e penna

ISTRUZIONI: sfida gli anziani a scegliere individualmente una canzone che ha un significato speciale in qualsiasi momento della loro vita o che rappresenta la loro vita, e di scriverla su un foglio. Chiedi loro di condividere nel gruppo la canzone selezionata, la storia collegata alla canzone e perché l'hanno scelta.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: cosa rende facile scegliere una canzone? Pensi che la musica sia collegata ai tuoi ricordi? Come ti sei sentito? Succede quando senti canzoni particolari che ricordano momenti specifici della tua vita?

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: è possibile raccogliere le canzoni selezionate dagli anziani e creare la raccolta di canzoni di gruppo. Il tempo dell'attività può variare in base al numero di partecipanti.

## ATTIVITA' PROPOSTA #4

TITOLO: Il nostro patrimonio musicale

TEMPO: 4 ore

OBIETTIVI: preparare una presentazione sul patrimonio musicale del vostro paese da presentare ad altri paesi partecipanti durante la mobilità internazionale.

MATERIALI E PREPARAZIONE: gratuito

ISTRUZIONI: poiché i risultati di questa attività dipendono totalmente dal patrimonio musicale di ciascun paese e dal gruppo di partecipanti, l'attuazione dell'attività è totalmente flessibile. Proponiamo alcune idee, ma non c'è bisogno di concentrarsi in queste e se ne possono scegliere altre che abbiano senso per il vostro paese/ popolazione:

Argomenti:

- Gli strumenti musicali tradizionali del tuo paese
- I cantanti/musicisti più iconici del tuo paese
- Le canzoni del tuo paese collegate a momenti storici

Metodologie:

- Prestazioni dei membri del gruppo, se possibile
- Video di presentazione
- File musicali, altoparlanti e testi scritti in modo che tutti i partecipanti internazionali possano cantare con voi

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: riflettete sull'importanza del patrimonio musicale nel vostro paese. Come è legato alle caratteristiche della vostra gente e alla storia del vostro paese.

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: lascia che i partecipanti facciano proposte e abbiano idee creative su come fare la presentazione, il tuo ruolo è guidare la discussione e trovare con loro il modo migliore per farlo. Se necessario, coinvolgere altri elementi/volontari per sostenere il processo (ad es. ricerca su Internet, ecc.)

## ATTIVITA' PROPOSTA #5

TEMPO: 60 minuti

OBIETTIVI: esplora il patrimonio musicale attraverso giochi divertenti

MATERIALI E PREPARAZIONE: file musicali, altoparlanti, borse, fogli con nomi di canzoni, documenti con frasi incomplete dai testi delle canzoni, bordo per segnare i punti.

ISTRUZIONI:

1. dividere il gruppo in 3/4 persone
2. ogni gruppo deve selezionare un nome e un motto (da urlare)
3. il facilitatore fa una domanda o lancia una sfida per 1 gruppo ogni volta
4. quando il gruppo dà la risposta giusta vince 3 punti
5. l'obiettivo è quello di fare il maggior numero di punti

Le domande/sfide hanno le seguenti categorie:

1. Indovina il cantante (suona una canzone e lascia che il gruppo indovini il cantante);
2. Indovina il nome della canzone (riproduci una canzone e lascia che il gruppo indovini il nome della canzone);
3. La La La (1 membro del gruppo si offre volontario e prende il nome di una canzone da una borsa, poi lui/ lei ha bisogno di La La quella canzone. gli altri membri del gruppo hanno bisogno di indovinare quale canzone è, hanno 1 minuto);
4. Indovina il testo (1 membro del gruppo prende una carta da una borsa con una frase incompleta da un testo di una canzone, il gruppo ha bisogno di completarla).

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: Il facilitatore deve discutere ciò che i partecipanti portano alla discussione. Alcune domande generali potrebbero essere "Cosa hai provato durante l'attività?" "Ti è piaciuto?" "Com'è stato il tuo rapporto con la tua squadra?" "Ti piacerebbe fare qualcosa di diverso la prossima volta che suoni questo?" A seconda delle risposte del gruppo, potrebbe essere necessario riflettere e discutere di frustrazione, concorrenza, ecc.

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: tutti i gruppi devono avere lo stesso numero di possibilità di rispondere alle domande delle categorie, ma spetta al facilitatore decidere la dinamica del gioco:

ES 1 - Categoria A - Gruppo 1; Categoria A - Gruppo 2; Categoria B - Gruppo 1; Categoria B - Gruppo 2, ecc.

E.G.2 - Categoria A - Gruppo p1; Categoria C - Gruppo p2; Categoria B - Gruppo p1; Categoria D - Gruppo p2; Categoria A - Gruppo p2; Categoria C - Gruppo p1; Categoria B - Gruppo p2; Categoria D - Gruppo p1, ecc.

Puoi anche andare oltre e presentare l'attività come se fosse un concorso televisivo, dove il facilitatore ha il ruolo di intrattenitore.

## ATTIVITA' PROPOSTA #6

TITOLO: Indovina l'anno

TEMPO: 20 minuti

OBIETTIVI: trasportare i partecipanti attraverso un viaggio memoriale musicale

MATERIALI E PREPARAZIONE: file musicali, altoparlanti

ISTRUZIONI: scegli canzoni e cantanti ben noti e suonali. I partecipanti devono indovinare di quale anno è la canzone.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: l'attività ti ha suscitato ricordi dimenticati? Che cos'è una sensazione positiva?

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: --

## ATTIVITA' PROPOSTA #7

TITOLO: Il nostro suono

TEMPO: 20 minuti

OBIETTIVI: riflettere sull'esperienza del workshop musicale e su come la musica può riunire le persone.

MATERIALI E PREPARAZIONE: stampa immagini di singoli strumenti.

ISTRUZIONI: posizionare le immagini in modo casuale in un tavolo/ripiano e chiedere ai partecipanti individualmente di scegliere uno strumento che in qualche modo possa essere collegato a loro o alle loro sensazioni durante questo workshop. Spiegate loro che la connessione può essere qualsiasi cosa vogliano, forse l'hanno suonata, forse gli piace il suono, forse gli piace la forma, forse perché è un suono discreto, forse perché è stravagante, o anche solo perché gli piace, ecc.

Fai un round in modo che i partecipanti possano dire in sole 2 o 3 parole perché hanno scelto quello strumento.

Concludi dicendo che ogni strumento musicale è come ogni singola persona, ha caratteristiche particolari e differenze rispetto agli altri. Ognuno di loro è bello come strumento individuale, proprio come ogni persona, ma quando possiamo metterli insieme accade la magia... lo stesso accade con un gruppo di persone, le somiglianze e le differenze tra loro, le diversità arricchiscono le nostre esperienze. Ringrazia il gruppo per la loro iscrizione al laboratorio musicale e termina con il suono di una sinfonia/orchestra/banda.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: --

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: --

## FONTI

- Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). The power of music in the lives of older adults. *Research Studies in Music Education*, 35(1), 83 - 98.
- Allison, T. A. (2008). Songwriting and transcending institutional boundaries in the nursing home. In B. D. Koen (Ed.), *The Oxford handbook of medical ethnomusicology* (pp. 218-245). New York, NY: Oxford University Press.
- Bowers, J. (1998). Effects of an intergenerational choir for community-based seniors and college students on age-related attitudes. *Journal of Music Therapy*, 35(1), 2-18.
- Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. (2000). Multilevel integrative analyses of human behaviour: Social neuroscience and the complementing. *Psychological Bulletin*, 126(6), 829-843.
- Clift, S., Nicol, J., Raisbeck, M., Whitmore, C., & Morrison, I. (2010). Group singing, well-being and health: A systematic mapping of research evidence. *Folkestone Kent, UK: Sidney De Haan Research Centre for Arts and Health.*
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K.M., & Simmens, S. (2007). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health and social functioning of older adults - 2-year results. *Journal of Aging, Humanities and the Arts*, 1, 5-22.
- Clair, A., & O'Konski, M. (2006). The effect of rhythmic auditory stimulation (ras) on gait characteristics of cadence, velocity and stride length in persons with late stage dementia. *Journal of Music Therapy*, 43(2), 154-163.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2010). Self-determination theory: An approach to human motivation & personality.
- Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis of the Framingham heart study social network. *British Medical Journal*, 338(7685), 23-31.
- Fullagar, S. (2008). Leisure practices as counter-depressants: Emotion-work and emotion-play within women's recovery from depression. *Leisure Sciences*, 30(1), 35-52.
- Hanser, S. B., & Thompson, L. W. (1994). Effects of a music therapy strategy on depressed older adults. *Journal of Gerontology*, 49(6), 265-269.
- Hillman, S. (2002). Participatory singing for older people: A perception of benefit. *Health Education*, 102(4), 163-171.
- Iwasaki, Y., Coyle, C., & Shank, J. (2010). Leisure as a context for active living, recovery, health and life quality for persons with mental illness in a global context. *Health Promotion International*, 25(4), 483-494.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 215-241.
- Lesta, B., & Petocz, P. (2006). Familiar group singing: Addressing mood and social behaviour of residents with dementia displaying sundowning. *Australian Journal of Music Therapy*, 17, 2-17.
- Prickett, C. (2000). Music therapy for older people: Research comes of age across two decades. In D. S. Smith (Ed.), *Effectiveness of music therapy procedures: Documentation of research and clinical practice* (3rd ed.). Silver Spring, MD: American Music Therapy Association

- Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music, 39*(3), 307-327.
- Smith, J. (2003). The gain-loss dynamic in lifespan development: Implications for change in self and personality during old and very old age. In U. M. Staudinger & U. Lindenberger (Eds.), *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology* (pp. 215-241). Boston, MA: Kluwer
- Taylor, A., & Hallam, S. (2008). Understanding what it means for older students to learn basic musical skills on a keyboard instrument. *Music Education Research, 10*(2), 285-306.
- Tesky, V. A., Thiel, C., Banzer, W., & Pantel, J. (2011). Effects of a group program to increase cognitive performance through cognitively stimulating leisure activities in healthy older subjects: The AKTIVA study. *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry, 24*(2), 83-92.
- Wood, A. (2010). Singing diplomats: The hidden life of a Russian-speaking choir in Jerusalem. *Ethnomusicology Forum, 19*(2), 165-190.
- Zelazny, C. M. (2001). Therapeutic instrumental music playing in hand rehabilitation for older adults with osteoarthritis: Four case studies. *Journal of Music Therapy, 38*(2), 97-113.
- <https://search.nih.gov/search?utf8=%E2%9C%93&affiliate=nih&query=music&commit=Search>
- <https://www.cmsschicago.org/news-blog/three-scientifically-proven-ways-music-improves-the-lives-of-older-adults/>





DANZA

## SINTESI NARRATIVA

Il patrimonio culturale europeo è una risorsa importante per la crescita economica, l'occupazione e la coesione sociale, offrendo il potenziale per rivitalizzare le aree urbane e rurali (Commissione europea, 2019). Il patrimonio culturale non comprende solo monumenti e collezioni di oggetti, ma anche tradizioni ed espressioni viventi ereditate dai nostri antenati e tramandate ai nostri discendenti. Secondo l'UNESCO, la danza e soprattutto le danze popolari rappresentano parte del patrimonio culturale europeo e la loro conservazione per le prossime generazioni è di grande importanza. La danza come patrimonio culturale immateriale è un patrimonio di conoscenze e competenze che si trasmette attraverso da una generazione all'altra.

Le forme di danza sono importanti nel patrimonio culturale europeo perché la comprensione delle danze delle diverse comunità aiuta il dialogo interculturale e incoraggia il rispetto reciproco per altri modi di vita.

Per gli anziani la danza è un'esperienza fisica piacevole e allo stesso tempo offre importanti opportunità e ha un potenziale impatto sull'invecchiamento attivo. Per la maggior parte dei seniors gli eventi di ballo sono la loro attività principale per socializzazione e stare a contatto con altra gente. La partecipazione alle attività di danza copre tutti gli aspetti che erano e sono importanti a tutte le età, come: musica, costumi tradizionali, convenzioni sociali, codici sessuali, ecc. (Cooper & Thomas, 2002). La danza come opportunità di interazione sociale permette agli anziani di esternare alcuni dei loro pensieri e sentimenti interiori e poi di esprimerli attraverso il movimento. La memorizzazione di una routine e la sua esecuzione con il corpo aumenta la loro autostima (Birkel, 1998). Secondo i ricercatori il contributo della danza è definito come lo stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplicemente l'assenza di malattia o disabilità. Quando gli anziani iniziano a connettersi con il corpo si sentono già molti anni più giovani e il loro miglioramento della condizione fisica diventa un modo di vivere.

Ecco alcuni benefici fisici e mentali per gli anziani quando sono attivamente coinvolti in attività di danza e routine:

- Riduzione del rischio di osteoporosi.
- Miglioramento delle funzioni cardiorespiratorie e della circolazione sanguigna.
- Miglioramento della flessibilità congiunta (Leisure & Cultural Services Department, 2005).
- Miglioramento dell'equilibrio, della forza muscolare, dei tempi, del controllo muscolare e della postura del corpo.
- Miglioramento della capacità di rilassarsi e concentrarsi (Birkel, 1998).
- Supporta il rilascio di emozioni e la forza delle relazioni.
- Miglioramento del morale e riduzione della sensazione di solitudine.
- Miglioramento delle capacità cognitive, della motivazione e della memoria (Medicomm Incorporation, 2004).

## RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI

### CONOSCENZE:

identificare i propri punti di forza e aumentare la fiducia in se stessi. Imparare a interagire in gruppi multiculturali e lavorare in squadra. Stabilire i propri obiettivi di apprendimento e valutarli. Imparare ad usare forme di danza per esprimere emozioni. Imparare a comunicare (verbalmente e non verbalmente).

### COMPETENZE:

Sviluppare capacità di comunicazione interculturale. Sviluppare abilità personali attraverso l'interazione con gli altri. Sviluppare abilità interpersonali. Aumentare il pensiero critico e le capacità decisionali. Sviluppare capacità di cooperazione. Sviluppare capacità culturali, di progettazione e creatività. Sviluppare capacità di comunicazione verbale e non verbale.

### ATTEGGIAMENTI:

Essere aperti alla diversità culturale e alla comunicazione interculturale. Intraprendere azioni per la loro vita. Accettare la diversità dei pari. Essere in grado di applicare ciò che imparano nella vita quotidiana. Adottare un atteggiamento aperto sulla sperimentazione di cose nuove. Essere aperti e curiosi. Usare la propria cultura per creare performance. Essere in grado di osservare la propria struttura sociale e adattare la propria comunicazione di conseguenza.





# ATTIVITA' PROPOSTA #1

TITOLO: Inspirare ed espirare

TEMPO: 15-20 minuti

OBIETTIVI: Per i partecipanti: Per stimolare i loro corpi attraverso la respirazione. Per comunicare tra loro non verbalmente attraverso il contatto visivo. Per rendersi conto che il primo movimento delle persone è la respirazione, così le persone sono in costante movimento.

MATERIALI E PREPARAZIONE: Spazio: Preparare un'impostazione cerchio per il gruppo. È possibile utilizzare piccoli tappeti, cuscini o sedie. I partecipanti possono anche stare in piedi mentre partecipano all'attività. Regolare l'impostazione del cerchio in base alle esigenze dei partecipanti. Regolare la distanza tra i partecipanti in modo da avere spazio per muoversi intorno a se stessi, ma anche in grado di stabilire il contatto visivo con il gruppo. Atmosfera: Scegliete una musica di sottofondo accogliente mentre i partecipanti entrano nella stanza e trovano la loro posizione nell'impostazione cerchio.

ISTRUZIONI:

1. Scegli la musica. Accogli i partecipanti e fai un breve riferimento a ciò che sta per accadere (obiettivi).
2. Inizia facendo un esempio sui respiri leggeri che poi i partecipanti ripeteranno secondo il proprio ritmo. Tutti insieme comincerete a sincronizzare la vostra respirazione stabilendo un contatto visivo.
3. Un partecipante (A) stabilisce un contatto visivo con un altro partecipante (B). (A) respira una volta mentre stabilisce il contatto visivo con (B). (B) stabilisce il contatto visivo con un altro partecipante (C). Poi (B) respira una volta mentre stabilisce il contatto visivo con (C). Ripeti questo processo fino a quando tutti i partecipanti l'avranno fatto. Sceglieranno casualmente su una sequenza circolare chi continuerà il processo.
4. Fate un respiro tutti insieme per chiudere il processo.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: Scegli un punto diverso nella stanza per iniziare la riflessione. La riflessione avviene in un cerchio aperto di condivisione o in coppia. Ecco due domande da porre: come è stato per te seguire la respirazione degli altri partecipanti? Come ti sei sentito mentre stabilivi il contatto visivo con un altro partecipante? Hai altri sentimenti o pensieri importanti da condividere?

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: Assicurati che i partecipanti affrontino tutti lo stesso livello. Ad esempio, se un partecipante ha bisogno di una sedia (livello medio), tutti i partecipanti dovrebbero essere di livello medio. Mentre stai facilitando la parte di respirazione, sarebbe meglio esagerare con il respiro per dare enfasi e motivare i partecipanti. Riferisci ai partecipanti che il contatto visivo dura almeno 3 secondi. In questo modo l'intenzione è chiara "ora sto comunicando con te". Dai loro istruzioni e fai sempre una demo quando è necessario.

## ATTIVITA' PROPOSTA #2

TITOLO: lo ti seguo, tu mi segui

TEMPO: 15-20 minuti

OBIETTIVI: Per i partecipanti: ascoltare e osservare come si comunica attraverso semplici movimenti; connettersi con i propri corpi mentre ne guardano altri che riflettono i loro movimenti.

MATERIALI E PREPARAZIONE: chiedi ai partecipanti quale tipo di musica vorrebbero ascoltare e ballare. Assicurati che non ci siano ostacoli intorno a loro. Hai bisogno di uno spazio vuoto in modo che i partecipanti possano muoversi liberamente.

ISTRUZIONI:

1. Si chiede ai partecipanti di trovare un partner nella stanza e creare una coppia. Devono decidere chi è il partner (A) e chi è il partner (B). Poi devono trovare un posto nella stanza dove potersi muovere liberamente, uno di fronte all'altro.
2. Mentre si ascolta la musica il partner (A) conduce con i movimenti il partner (B). Il partner (B) sta rispecchiando i movimenti del partner (A).
3. Quando la musica si ferma, i partner cambiano ruolo. Il partner (A) replica i movimenti del partner (B).
4. Incoraggia i partecipanti a provare diversi livelli (basso, medio, superiore) e distanze (quanto lontano o quanto vicino possono muoversi gli uni dagli altri).

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: La riflessione avviene nelle coppie. I partecipanti condividono come si sono trovati mentre erano nella posizione da leader e come invece nella posizione da seguito.

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: Fai una demo di ciò che è il mirroring attraverso i movimenti; in questo modo sarà chiaro ai partecipanti cosa possono fare, sentendosi più sicuri sulla sperimentazione attraverso i movimenti. Fai riferimento ai partecipanti che è meglio mantenere un ritmo lento in modo che il loro partner possa seguirli. Prima che la coppia inizi a muoversi, è una buona opzione stabilire un contatto visivo per 3 secondi (minimo) per calibrarsi. I partecipanti possono ballare a piedi nudi, con calze o scarpe (meglio senza). Chiedete loro o sfidateli a ballare a piedi nudi!

## ATTIVITA' PROPOSTA #3

TITOLO: Portami sulla Luna

TEMPO: 15-20 minuti

OBIETTIVI: Per i partecipanti: esplorare il movimento attraverso la manipolazione degli oggetti, sviluppare la creatività, l'apertura e la fiducia. Divertirsi!

MATERIALI E PREPARAZIONE: materiale morbido come sciarpe o pezzi di tessuto (abbastanza lunghi in modo che i partecipanti possano muoversi liberamente). Scegli canzoni con ritmi diversi. Per esempio blues per tempo lento e swing per tempo veloce. Pennarelli colorati e fogli.

ISTRUZIONI:

1. I singoli partecipanti si muovono nello spazio tenendo una sciarpa ed esplorando diversi tipi di movimenti.
2. Si chiede ai partecipanti di trovare un partner nella stanza e creare una coppia. Le coppie trovano un posto dove possono muoversi liberamente, mentre tengono una sciarpa.
3. Quando inizia la musica, i partecipanti si muovono liberamente nello spazio ed esplorano insieme diversi tipi di movimenti, cooperando per gestire la sciarpa.
4. Inizia con una musica lenta e poi passa ad una più veloce. Tempi diversi portano energia diversa.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: I partecipanti in coppie disegnano come hanno vissuto questa attività. Poi possono condividere queste esperienze in un ambiente di condivisione aperto. Alcune domande da poter fare: cosa avete imparato gli uni dagli altri? Che tipo di movimenti avete esplorato?

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: Nel caso in cui i partecipanti siano bloccati in un movimento e si ripetano, puoi avvicinarli delicatamente e proporre un movimento diverso con una domanda. Potete chiedere: che ne pensate di cambiare la parte che state muovendo (parte bassa, media, superiore)? E se giraste intorno simultaneamente? Che ne dite di provare a giocare con le distanze tra di voi?

## ATTIVITA' PROPOSTA #4

TITOLO: Creatori

TEMPO: 30-40 minuti

OBIETTIVI: Per i partecipanti: cooperare in piccoli gruppi per un obiettivo comune, mettere in pratica i movimenti che hanno imparato, prendere iniziative e sviluppare il pensiero creativo. Avere una prima esperienza sul palco.

MATERIALI E PREPARAZIONE: Decorare una parte dello spazio in modo che sembri un palcoscenico. È possibile utilizzare qualche pezzo di tessuto sul muro. Serviranno luci, cuscini, corda o qualsiasi altro materiale per definire lo spazio e presentarlo come un palcoscenico.

ISTRUZIONI:

1. I partecipanti sono divisi in piccoli gruppi. Crea combinazioni in base al numero di partecipanti che hai e lascia che scelgano il loro gruppo.
2. La loro missione è creare una coreografia breve utilizzando gli elementi che hanno esplorato finora (livelli, distanze, specchio e manipolazione di oggetti).
3. I partecipanti presentano le loro coreografie.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: quando la presentazione della coreografia dei partecipanti è finita, dovranno condividere suggerimenti e fare un complimento agli artisti.

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: Mentre i partecipanti lavorano in gruppo, controllate come sta andando e di cosa hanno bisogno. Date loro un massimo di 10 minuti per preparare la coreografia. In questo modo non c'è tempo per il giudizio o la ripetizione. Dopo la presentazione, incoraggiateli a battere le mani per gli artisti.

## ATTIVITA' PROPOSTA #5

TITOLO: Danze popolari, tempo di pratica

TEMPO: 30-40 minuti

OBIETTIVI: Per i partecipanti: migliorare l'interesse culturale e la partecipazione. Cooperare in gruppi per un obiettivo comune.

MATERIALI E PREPARAZIONE: Alcuni pezzi di tessuto nel caso in cui i partecipanti ne abbiano bisogno.

ISTRUZIONI:

1. I partecipanti lavorano in 2 gruppi, saranno dei facilitatori. Decidono chi deve prendere il comando per insegnare al gruppo una danza popolare. Può essere che stiano condividendo il ruolo di facilitatore con qualcun altro del gruppo.
2. I partecipanti hanno 20 minuti per praticare la danza popolare. Possono utilizzare un telefono cellulare per praticarla con la musica.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: i partecipanti stanno tornando nei loro gruppi, dove discuteranno di come sia stato per loro cooperare nel gruppo e se vogliono cambiare qualcosa.

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: Mantenere il ruolo di osservatore e non interferire molto. Lasciare spazio ai partecipanti al fine di esprimersi.



## ATTIVITA' #6

TITOLO: Danze popolari, tempo d'esecuzione

TEMPO: 30 minuti

OBIETTIVI: Per i partecipanti: migliorare l'interesse culturale e la partecipazione per acquisire fiducia, sentirsi amati, visti e sentiti.

MATERIALI E PREPARAZIONE: i partecipanti preparano la sala e il palco a modo loro.

IISTRUZIONI: ogni gruppo si esibisce per l'altro con la danza popolare.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: i partecipanti condividono le loro esperienze ballando danze popolari: come sono state le loro prime esperienze, dove si trovavano, chi stava partecipando, che tipo di vestiti indossavano ecc. Che tipo di sentimenti hanno innescato queste danze.

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: è possibile facilitare un piccolo riscaldamento per i partecipanti, prima delle esibizioni finali. È importante coinvolgere le famiglie e gli amici dei partecipanti a ballare con loro o/e ad osservarli e applaudirli.

## ATTIVITA' PROPOSTA #7

TITOLO: Chiusura

TEMPO: 15-20 minuti

OBIETTIVI: Riflettere su ciò che stanno imparando, assimilare sentimenti e pensieri.

MATERIALI E PREPARAZIONE: Piccoli materassi o tappeti sul pavimento. Luci basse.

ISTRUZIONI:

1. I partecipanti sono sdraiati con gli occhi chiusi. C'è musica soft in sottofondo.
2. Incoraggiali a concentrarsi sul loro respiro e a rilassarsi.
3. Nominate le parti del corpo a partire dai piedi e concludendo con la testa per portare l'attenzione a quelle parti e sostenere i partecipanti a rilassarsi. Per esempio: portate la vostra attenzione ai vostri piedi e permettete loro di rilassarsi, sentite il vostro corpo pesante, ascoltate il vostro corpo a terra.
4. Contate fino a 3 e invitate i partecipanti ad aprire gli occhi.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: i partecipanti stanno riflettendo sulle coppie. Ecco alcune domande che possono aiutarli a chiudere un'esperienza e a concentrarsi su ciò che stanno imparando: cosa è successo? Cosa ne penso e cosa sento? Cosa è stato significativo per me e perché? Cosa sto imparando? Come posso usare il mio apprendimento per la mia vita personale?

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: durante questa attività abbiate una voce gentile e concentratevi sulla creazione di un'atmosfera in cui i partecipanti hanno spazio per condividere sentimenti e pensieri. Nel caso in cui un partecipante non si senta a proprio agio sdraiato, date loro la possibilità di partecipare mentre sono seduti su una sedia.

## FONTI

- Birkel, D.A.G. (1998). Aging brain, aging mind: Activities for the older adult: Integration of the body and the mind. *JOPERD*, 69(9), 23-28.
- Cooper, L. & Thomas, H. (2002). Growing old gracefully: Social dance in the third age. *Ageing & Society*, 22, 689-708.
- European Commission (2019). Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. Accessed on 28 July 2021 from: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/5a9c3144-80f1-11e9-9f05-01aa75ed71a1>
- Leisure & Cultural Services Department (2005). Healthy Exercise for All Campaign. Accessed on 28 July 2021 from: <https://www.lcsd.gov.hk/en/healthy/index.html>
- Medicomm Incorporation (2004). Dance therapy - Alternative medicine. Accessed on 28 July 2021 from: [https://www.researchgate.net/publication/266741874\\_Greek\\_folk\\_dance\\_systematic\\_participation\\_affects\\_quality\\_of\\_life\\_in\\_young\\_and\\_middle\\_age\\_adults](https://www.researchgate.net/publication/266741874_Greek_folk_dance_systematic_participation_affects_quality_of_life_in_young_and_middle_age_adults)
- UNESCO. What Is Intangible Cultural Heritage. Accessed on 28 July 2021 from: <https://ich.unesco.org/en/what-is-intangible-heritage-00003>



# SCRITTURA CREATIVA

## SINTESI NARRATIVA

“Se si volge l'attenzione verso specifiche attività creative, la poesia viene usata per offrire molti benefici, come ad esempio provocando intuizione, promuovere recensioni di vita e incoraggiare la risoluzione del conflitto irrisolto. Non solo la poesia come forma di scrittura creativa, ma anche altri tipi come scrivere riviste, hanno dimostrato di avere effetti positivi sugli anziani.

La definizione stessa dice che la scrittura creativa è: "Una forma di scrittura che esprime i sentimenti dello scrittore, emozioni, esperienze, idee o pensieri ottenuti a livello conscio o subconscio. È più spinto dal bisogno dello scrittore di "esprimere", ed è generalmente articolato nel modo più unico, inventivo e poetico. La scrittura creativa è considerata qualsiasi scrittura, narrativa, poesia o saggistica, che va al di fuori dei limiti delle normali forme di letteratura professionale, giornalistica, accademica e tecnica".

La scrittura creativa è quella particolare forma di scrittura che va oltre la scrittura tecnico-professionale e che coinvolge tutte le dinamiche del pensiero. La scrittura creativa, in particolare la narrativa, include la scrittura di romanzi, racconti e fiabe e non ha alcun uso pratico. La scrittura artistica è soprattutto una dimensione dell'essere, è un'espressione del sé: lo scrittore, quando inventa storie, personaggi e crea mondi, mette sempre una parte del suo mondo interiore. E perché no, lo scrittore creativo scrive anche spesso per cercare dentro di sé, per riempire lacune esistenziali.

La scrittura può far emergere la parte più nascosta di noi, l'inconscio, si potrebbe dire. Accade che l'inconscio emerga spontaneamente quando scriviamo. Qui infatti, ci abbandoniamo alle sensazioni e ce ne accorgiamo più facilmente: le emozioni danno vita a "immagini" che ci sorprendono, anche se le abbiamo dentro. Queste immagini poetiche sono simboli, ovvero la sintesi di una serie di sensazioni ed emozioni astratte che trovano espressione nella concretezza delle parole. Questo processo si realizza anche nella scrittura creativa, o nella narrazione delle nostre emozioni inserita in un racconto in terza persona, in cui l'autore narra se stesso (perché ogni autore, qualunque storia racconti, racconta sempre se stesso) narrandosi sotto forma di alter ego e altri. Chiunque può farlo; è un esercizio per scavare in se stessi.

Il sondaggio condotto sul valore della scrittura per gli anziani ha rivelato che la scrittura era una forma per connettersi con gli altri, imparare, entrare in empatia con diverse circostanze e sentimenti. È una forma di auto-scoperta.

La stessa ricerca ha scoperto che i temi chiave per la scrittura sono:

- Identità
- Tempi passati
- Progresso
- Umore
- Natura
- Religione
- L'amore per la famiglia



I fattori motivanti per partecipare alla sfida di scrittura sono:

- Prestazioni sociali
- Opportunità di raccontare una storia personale
- Senso di comunità
- Suggerimenti su come diventare più consapevoli della propria vita, pensieri e identità
- Opportunità di migliorare come scrittori e leggere il lavoro degli altri

Lo scopo della scrittura creativa è quello di esprimere emozioni, esperienze e pensieri. È un grande strumento di apprendimento e migliora l'immaginazione. Allo stesso modo, è importante per la crescita personale, per migliorare l'autostima e la fiducia in se stessi.

## RISULTATI DI APPRENDIMENTO PREVISTI

### CONOSCENZA:

I partecipanti dovrebbero acquisire conoscenza del patrimonio culturale nazionale, scrittori nazionali e poeti e conoscere la loro importanza per la cultura.

### COMPETENZE E ATTITUDINI:

I partecipanti dovrebbero acquisire capacità di scrittura creativa, di comunicazione e di lavoro di squadra.



## ATTIVITA' PROPOSTA #1

TITOLO: Introduzione alla scrittura creativa per gli anziani

TEMPO: 1 ora

OBIETTIVI: Introdurre i partecipanti al tema della scrittura creativa e del patrimonio culturale. Questa attività dovrebbe anche introdurre i partecipanti a vicenda e renderli rilassati come parte di un gruppo. Dovrebbero condividere, nella misura in cui si sentono a proprio agio, alcune informazioni di base su se stessi e le loro aspettative circa l'attività di scrittura creativa.

MATERIALI E PREPARAZIONE: Preparare diverse immagini (potrebbero essere legate al patrimonio culturale) da riviste o da fonti web.

ISTRUZIONI:

1. Invita i partecipanti a presentarsi brevemente.
2. Dopo le presentazioni, invitali a scegliere un'immagine che i formatori hanno preparato per loro e dare loro un po' di tempo per fare una storia completa seguendo e spiegando l'immagine.
3. Possono sviluppare una storia personale o fittizia intorno all'immagine e condividerla con gli altri. Dovrebbero raccontare l'intera storia, cosa è successo, chi era coinvolto, quando e dove.
4. Ogni partecipante dovrebbe avere il proprio turno e circa 5 minuti per spiegare la storia. Altri possono avere qualche minuto in più per porre domande sulla storia raccontata e impegnarsi attivamente nelle reciproche storie.
5. Presentare ai partecipanti un compito per la prossima attività. Dovrebbero pensare a uno o più autori che per loro rappresentano la letteratura italiana come parte del patrimonio culturale.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: Al termine dell'attività i partecipanti possono condividere i loro sentimenti sull'attività, se gli è piaciuta, ecc. Inoltre, possono esprimere le loro aspettative sul laboratorio di scrittura creativa e impostare il loro obiettivo personale che vorrebbero raggiungere alla fine di esso.

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: Incoraggiare la condivisione e la comunicazione all'interno di un gruppo in un ambiente sicuro e solidale e dare feedback incoraggianti.



## ATTIVITA' PROPOSTA #2

**TITOLO:** Le arti espressive nel patrimonio culturale europeo

**TEMPO:** 2-3 ore

**OBIETTIVI:** Il gruppo preparerà una presentazione del "meglio di" nel proprio paese (in forma di video), come opportunità per migliorare l'interesse culturale e la partecipazione degli studenti e per aumentare l'identità interculturale europea.

**MATERIALI E PREPARAZIONE:** Libri di letteratura tradizionale italiana, attrezzature per filmare un video (macchina fotografica, telefono ecc.)

**ISTRUZIONI:**

1. Presentare ai partecipanti libri di letteratura tradizionale italiana. Se possibile, l'attività potrebbe prendere parte in una biblioteca dove potrebbero scegliere i libri sul posto.
2. Prenditi qualche minuto per far scegliere ai partecipanti l'opera più interessante di uno scrittore italiano.
3. I partecipanti devono prepararsi, imparare brevemente lo scrittore che hanno scelto e cercare di presentarli in un formato video. Agiranno come gli scrittori stessi e racconteranno la loro storia.
4. Tutti i video dei partecipanti saranno raccolti in un unico video di presentazione del patrimonio culturale italiano.

**RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE:** i partecipanti possono condividere ciò che hanno imparato durante la realizzazione del video, se hanno incontrato alcune difficoltà, come si sentivano al riguardo.

**SUGGERIMENTI PER FACILITATORI:** i facilitatori dovrebbero rendere più facile la realizzazione del video per i partecipanti. Dovrebbero essere un supporto costante e un punto di riferimento per qualsiasi domanda. Il facilitatore dovrebbe essere flessibile e di supporto per ogni partecipante.

## ATTIVITA' PROPOSTA #3

TITOLO: Reinventare una favola

TEMPO: 2 ore

OBIETTIVI: Aiuta i partecipanti a sviluppare capacità di scrittura creativa attraverso un remake di una fiaba tradizionale.

MATERIALI E PREPARAZIONE: Preparare diverse fiabe nazionali o internazionali che i partecipanti possono scegliere. Preparare penne e carta.

ISTRUZIONI:

1. All'inizio dell'attività invitare i partecipanti a selezionare una fiaba a loro scelta.
2. Chiedi ai partecipanti di provare a riscrivere la storia mettendola nelle circostanze attuali.
3. Dopo aver finito, invita i partecipanti a condividere ciò che hanno scritto.
4. Oppure, se più di un partecipante sceglie la stessa storia, dopo averla scritta, può essere raggruppato e scrivere una fiaba divisa in gruppi.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: Ogni partecipante può condividere ciò che gli è piaciuto dell'attività, come si è sentito a scrivere il contenuto, cosa ha imparato nel processo.

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: i facilitatori dovrebbero assicurarsi di essere flessibili con il ritmo di ogni partecipante. Potrebbero incoraggiare i partecipanti e dare un feedback positivo. Possono fare un esempio all'inizio dell'attività per aiutarli a sviluppare le proprie storie.

## ATTIVITA' PROPOSTA #4

TITOLO: Creare una poesia

TEMPO: 1-2 ore

OBIETTIVI: L'obiettivo è conoscere la poesia nazionale e migliorare le capacità di espressione dei partecipanti.

MATERIALI E PREPARAZIONE: Poesie di poeti nazionali. Penne e carta.

ISTRUZIONI:

1. In apertura dell'esercizio invitare i partecipanti a trovare e scegliere una poesia di qualche poeta nazionale.
2. Poi, i partecipanti sono invitati a preparare una storia sulla poesia. Spiegheranno i sentimenti nel poema, l'origine, il significato di esso, le circostanze in cui è stato scritto ecc.
3. Quando le storie sono completate invitare i partecipanti a condividere i loro testi.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: Invita i partecipanti a condividere se ci sono stati degli ostacoli che hanno migliorato o bloccato la loro creatività. Si potrebbe chiedere ai partecipanti quale sia il significato di scrivere poesie al giorno d'oggi.

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: incoraggiare i partecipanti a usare la loro immaginazione. Ricordare loro che si trovano in uno spazio sicuro. Farli stare comodi per condividere ed esprimersi.

## ATTIVITA' PROPOSTA #5

TITOLO: Canzoni come parte di un patrimonio culturale nazionale

TEMPO: 2 ore

OBIETTIVI: Migliorare la capacità dei partecipanti di esprimersi creando una storia per la canzone da loro scelta.

MATERIALI E PREPARAZIONE: Testi di canzoni stampati scelti dai partecipanti. Penne e carta.

ISTRUZIONI:

1. Invita i partecipanti a scegliere una canzone che abbia avuto un impatto sulla loro vita e che rappresenti per loro il patrimonio musicale italiano.
2. Invitali a sviluppare e scrivere una storia sulla canzone selezionata (qual è il significato e il contesto della canzone).
3. Poi i partecipanti saranno divisi in gruppi e faranno una storia comune per una canzone a loro scelta.
4. Alla fine, incoraggiare i partecipanti a condividere le loro storie con gli altri.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: Al termine dell'attività, incoraggiare i partecipanti a valutare e condividere ciò che hanno imparato, quali difficoltà hanno avuto lavorando in un gruppo, cosa hanno apprezzato.

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: I facilitatori dovrebbero essere flessibili e di supporto. Dovrebbero incoraggiare i partecipanti ad esprimersi in modo creativo e guidarli nel processo.

## ATTIVITA' PROPOSTA #6

TITOLO: Una lettera a...(un famoso scrittore nazionale)

TEMPO: 2 ore

OBIETTIVI: Incoraggiare i partecipanti ad esprimere se stessi, le loro esperienze e sentimenti durante la pandemia scrivendo una lettera a un famoso scrittore nazionale.

MATERIALI E PREPARAZIONE: Penne e carta. Alcune lettere di famosi scrittori nazionali come esempio per questo compito.

ISTRUZIONI:

1. Invita i partecipanti a scrivere una lettera a un famoso scrittore nazionale descrivendo come si sono sentiti durante la pandemia.
2. Inizia l'attività invitandoli a prendere ogni lettera della parola pandemia e scrivere una parola che associano ad essa.
3. Quindi, usando le parole che hanno scritto, invita i partecipanti a scrivere prima individualmente, poi in gruppi una lettera a uno scrittore nazionale di loro scelta che spieghi il significato della pandemia, ciò che hanno vissuto, i loro pensieri in quel periodo, i sentimenti che avevano, le cose che hanno fatto ecc.
4. Alla fine, incoraggiare i gruppi a leggere le lettere a vicenda.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: I partecipanti condivideranno come si sono sentiti a scrivere queste lettere, condividendo i loro sentimenti con gli altri, se hanno imparato qualcosa, se si sono sentiti meglio mettendo tutte le esperienze e le emozioni su carta.

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: I facilitatori dovrebbero incoraggiare e comprendere i partecipanti. Dovrebbero incoraggiarli a condividere e ad apprezzare le reciproche storie. Dovrebbero essere attenti e rispettosi dei loro sentimenti.

## ATTIVITA' PROPOSTA #7

TITOLO: Il metodo Caviardage

TEMPO: 1 ora

OBIETTIVI: Incoraggiare l'espressione creativa dei partecipanti.

MATERIALI E PREPARAZIONE: Pagine di vecchi libri, riviste, giornali...

ISTRUZIONI:

Il Metodo Caviardage è un metodo di scrittura poetica che aiuta a scrivere poesie e pensieri non partendo da una pagina bianca ma da testi già scritti: pagine strappate da libri di scarto, articoli di giornali e riviste, ma anche testi in formato digitale. Grazie all'interazione con varie tecniche espressive artistiche (come collage, pittura, acquerello, ecc.) nascono poesie visive: piccoli capolavori che attraverso parole, segni e colori danno voce a emozioni difficili da esprimere nella vita quotidiana.

Per quanto riguarda la "scrittura creativa", il caviardage merita particolare attenzione, una tecnica artistica, semplice e immediata, che permetterà agli anziani non solo di mantenere attiva la loro attenzione e la capacità di connettersi logicamente ma anche di identificare il "poema nascosto" sulla pagina di un libro.

1. Invita i partecipanti a scegliere una o più pagine presentate.
2. Invitali a leggere i testi, cerca di individuare le parole e creare poesie dalle parole che trovano in quei testi (per "trovare" una poesia nascosta).

Esempio: <https://laboratorioliberatorio.files.wordpress.com/2015/05/immagine86.jpg?w=768&h=932>

3. Invitali a svolgere questa attività riflettendo e utilizzando quanto appreso nelle attività precedenti.

RAPPORTO/RIFLESSIONE/VALUTAZIONE: I partecipanti possono condividere ciò che hanno apprezzato del processo di scrittura creativa, come si sono avvicinati, è stato difficile o facile, come si sono sentiti. Potresti chiedere ai partecipanti come si sentono riguardo alla scrittura creativa, cosa significa per loro.

SUGGERIMENTI PER FACILITATORI: Incoraggiare i partecipanti a condividere i loro pensieri.

## FONTI

- Creativity, lifelong learning and the ageing population. Ostersund, Sweden: Jamtli Förla, 2013.
- Cos'è la scrittura creativa, Michele Renzullo, 19/7/2018
- The Value of Writing for Senior-Citizen Writers. Language and Literacy. Park, Jeff & Brenna, Beverley. (2015). 17. 100. 10.20360/G27W2C.
- Creative Writing Cookbook, 2016. Ilona Olehlova and Inese Priedīte. Published by Estonian UNESCO Youth Association
- <https://www.writeawriting.com/creative/definition-creative-writing/>
- <https://www.caviardage.it/cosa-e/>
- <https://laboratorioliberatorio.wordpress.com/category/anziati/>



