

Programma Erasmus Plus

KA 2 Partenariati strategici per l'Educazione degli Adulti

“EDUCATION - THE CHALLENGE OF THE LATER YEARS”

2014 -1-PL01-KA204-003408

OUTPUT INTELLETTUALE 2

MATERIALI PER OPERATORI

Instituto Príncipe Real - Portugal

Indice

1	Introduzione	4
1.1	Hobbies	5
2	Piano di lavoro	6
2.1	Obiettivi	6
2.2	Indicatori di valutazione	6
2.3	Risorse	7
2.4	Materiali	7
2.5	Spazi	7
2.6	Attività	8
2.7	Motivazione	8
3	Programma di intervento	9
3.1	Workshop in Stimolazione cognitive di gruppo ed a piccoli gruppi	9
3.1.1	Cosa sono le Capacità cognitive?	9
3.2	Corso di: cucina	10
3.3	Corso di: danza	11
3.4	Corso di: lavoro con la plastica	12
3.4.1	Mosaici	13
3.5	Corso di: espressione e di comunicazione orale e corporea	14
3.6	Corso di: tecnologie informatiche	15
3.7	Attività ricreative	16
3.8	Attività sportive e giochi di animazione	17

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



3.8.1	Idee di attività per lavorare con il corpo	18
3.8.2	Camminare	18
3.8.3	Biking	19
3.8.4	Canottaggio	19
3.8.5	Pesca	19
3.8.6	Nuoto	19
3.8.7	Altri sport	20
3.8.8	Giochi da festa	20
3.8.9	Giochi Sportivi	21
3.9	L'artigianato contribuisce a migliorare la qualità della vita	22
3.10	I benefici della musica per la salute fisica e mentale per gli anziani	24
3.11	La danza riduce la depressione negli anziani e aiuta a esercitare la mente	26
3.11.1	La danza e la mente degli adulti	27
3.12	Cinema come integrazione culturale	27
3.13	Drama e teatro	29
3.14	Viaggiare	30
3.14.1	I benefici dei viaggi di gruppo	31
3.15	Lettura	32
3.16	Video games migliorano la qualità della vita	32
3.16.1	Giochi	33
3.16.2	Puzzles	34
3.16.3	Giochi con le carte	34
3.16.4	Giochi da tavola	34
3.16.5	Altri giochi	35

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Erasmus+



Instituto
Príncipe Real

3.16.6	Altre attività di gruppo	35
4	Conclusioni	36
5	Bibliografia	37

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

1. Introduzione

"La vecchiaia non è necessariamente la conclusione dell'esistenza umana, è una fase diversa di esistenza della giovinezza e della maturità, una volta garantito un'indipendenza ed equilibrio di vita l'individuo si apre a nuove possibilità"

Simone de Beauvoir

Partendo dal presupposto che gli anziani sono un gruppo sociale a rischio, data la precarietà della loro situazione economica e l'impossibilità di accesso a beni e servizi considerati fondamentali, e senza dimenticare la tutela dei loro diritti e l'affermazione della loro immagine positiva nella società , si cerca di puntare su iniziative che promuovono l'invecchiamento attivo, tenendo conto, da un lato quello che sono, le loro reali esigenze a livello bio- psico-sociale, e su altre risorse umane e materiali, disponibili sia all'interno delle strutture che nei loro pressi.

• • •

Chi ha detto che nella terza età si preferisce rimanere a casa immobili. Spesso questa credenza non è presa in considerazione da molti seniors. Una volta in pensioni molti di loro considerano le diverse opportunità offerte per godersi al meglio il pensionamento con diverse forme di intrattenimento e relax.

Questa ricerca di una routine più divertente, non solo riassume le attività come giochi di domino, giochi da tavolo, carte, parole crociate, ricamo, lavoro a maglia e uncinetto, ma al giorno d'oggi, gli over sessanta domandano alternative di intrattenimento che vanno da visitare musei ad effettuare un viaggio nazionale o internazionale?

Tutti dovremmo avere la possibilità di una realizzazione personale, pertanto è importante che le attività proposte devono essere eterogenee, tenendo conto che la popolazione adulta è essa stessa eterogenea e che ogni anziano ha le sue caratteristiche e detiene una storia di vita.

La pianificazione delle attività è costruita in base all'occupazione di chi le svolge e il suo coinvolgimento in esse, in modo che possa essere felice della sua realizzazione, entusiasta per la partecipazione, e dissipare l'immagine preconcetta che gli anziani sono inutili e inattivi.

La realizzazione di attività mira a fornire agli utenti una vita più attiva e creativa, nonché un miglioramento nelle relazioni e comunicazione con gli altri, sviluppando una maggiore autonomia personale. Pertanto, è importante che le attività si sviluppano attorno ad:

Promozione della salute: Attraverso lo sviluppo di diverse iniziative, una maggiore cura della salute, cibo e altro, contribuisce a ridurre al minimo e rallentare gli effetti negativi del processo di invecchiamento, in particolare in termini di mobilità e/o autonomia; lo scopo principale è di creare oggettivamente fattori protettivi che contribuiscono a migliorare la salute e di conseguenza la qualità di vita.

Istruzione - Formazione: per aumentare i livelli di conoscenza e migliorare le capacità cognitive, influenzando positivamente l'autostima e lo sviluppo personale

Attività professionale: Attraverso la promozione di attività professionali, si vogliono migliorare le capacità funzionali, fisiche e cognitive e allo stesso tempo promuovere l'interazione con gli altri, rafforzando l'interazione e legami sociali. Essa mira inoltre a creare un nuovo rapporto dinamico tra gli adulti ed i giovani della comunità attraverso il trasferimento della conoscenza, e migliorando così le relazioni intergenerazionali.

Attività ricreative: Promuovere occasioni di svago e conoscenza dei luoghi di interesse storico e culturale

1.1.-Hobbies

Perché non considerare un hobby a cui non si è potuti dedicare in passato?

Alcune idee possono essere:

- Cucito
- Arti e mestieri
- Creare gioielli
- Scrapbooking
- La fotografia è un'arte meravigliosa per gli anziani. Fotografare di tutto, dalle persone ai fiori fornisce materiale utilizzabile anche per altre lavorazioni. Utilizzare le immagini per fare collage, cancelleria personalizzata, o anche solo iniziare scrapbooking.
- Giardinaggio
- Alta Cucina

Come attività culturali l'animazione passa attraverso l'organizzazione di eventi creativi che permettono di essere a loro volta manager e produttore di un prodotto culturale, artistico e creativo. Come attività educativa l'animazione è una motivazione per l'istruzione e la formazione, iniziale e permanente. Nella dimensione economica l'animazione appare come attività generatrice di risorse economiche e finanziarie, come ad esempio l'auto impiego o come fonte di reddito. Infine, nella dimensione sociale, l'animazione e l'animatore hanno lo scopo di superare le disuguaglianze sociali e la promozione della persona e della comunità.

2. PIANO DI LAVORO

2.1. - Obiettivi:

- 60% dei seniors partecipano attivamente nelle varie attività socio-culturali.

2.2. - Indicatori di valutazione

La valutazione del Piano avviene su la base dei dati raccolti nel corso delle attività: fogli presenze; rapporto mensile.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Obiettivi:

- Ottimizzare e comprendere le funzioni cognitive, le esigenze, le aspettative e le motivazioni degli anziani;
- Lavorare sul miglioramento della dimensione:
 - Fisica,
 - Biologica,
 - Psichica,
 - Intellettuale,
 - Spirituale,
 - Emozionale,
 - Culturale,
 - Sociale

Tra gli stessi;

- Promuovere un miglioramento nella qualità della vita, senso di utilità, prevenzione della disabilità e stabilizzazione o rallentamento del processo di invecchiamento come processo di attivazione e stimolazione degli anziani;
- Promuovere un invecchiamento integrato sano;
- Promuovere diverse attività, in tempi e spazi diversi, che sollecitano la partecipazione degli anziani con l'obiettivo di sviluppare strategie di rafforzamento dell'autostima;
- Favorire l'interazione degli anziani con la famiglia, rafforzando così i legami affettivi, in quanto il loro ambiente familiare e sociale è parte integrante delle loro esperienze;
- Avvicinare le famiglie alle istituzioni con l'obiettivo di realizzare attività in partnership;
- Favorire iniziative che promuovono la gioia e il divertimento;
- Favorire momenti di buon umore e promuovere il contatto con la comunità;
- Recupero della memoria: le esperienze, i costumi e le tradizioni popolari;
- Promuovere percorsi interattivi che coinvolgono anziani e bambini.

2.3. -Risorse:

➤ **Umane:**

- Seniors;
- Direttore dei servizi;
- Esperto di animazione socioculturale;
- Esperto in servizi sociali;

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

- Consiglio di amministrazione;
- Assistenti, operatori sociali, ausiliari;
- Parenti;
- Bambini;
- Autisti;
- Altri dipendenti delle strutture (se necessario)
- altri mezzi esterni alla struttura (se necessario)

2.4. -Materiale:

- Cancelleria (materiale per disegnare/dipingere; materiale per modellare, adesivi, tessili, ecc.);
- Materiale riciclato;
- Materiale Audiovisivo;
- Libri/ riviste / giornali;
- Furgone;
- Bus;
- Materiale necessario per gli esercizi di educazione fisica;
- Ogni materiale necessario alla preparazione delle attività.

2.5. – Spazi:

- sala polivalente;
- Auditorium;
- Refettorio;
- Spazi all'aperto;

2.6. - Attività:

I l'obiettivo del *Piano di attività* è quello di favorire l'autonomia e l'indipendenza degli anziani, tramite il coinvolgimento in diverse attività da svolgere nell'arco di un anno.

Il Piano prevede collaborazioni a vari livelli, partendo da i limiti individuali degli utenti, incoraggia gli incontri tra persone anziane e persone fuori dalle strutture di ricovero favorendo l'interazione sana tra gruppi diversi tra loro per età ed esperienza, ma che contribuiscono ad arricchirsi reciprocamente ed a creare un ambiente conviviale ed allegro.

Le attività previste favoriscono una maggiore interazione sia all'interno che a livello interistituzionale, con obiettivo finale la promozione dell'invecchiamento attivo e la solidarietà intergenerazionale.

2.7. -Motivazione

Un concetto molto importante che merita di essere approfondito è quello motivazionale. Per implementare un progetto di animazione è necessario che gli utenti siano motivati o che vengono stimolati ad esserlo. È quindi importante lavorare su questi aspetti, e per fare questo è indispensabile conoscere i principi della motivazione.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Sono i seguenti:

- L'essere umano è motivato quando ha l'opportunità di esprimere le proprie idee.
- L'essere umano è motivato ogni qualvolta il suo comportamento è valutato da valutazioni (Positive o negativi) di merito.
- Per una motivazione duratura l'individuo deve essere stimolato più volte.
- Una valutazione negativa, riferito alla persona o ad un suo comportamento, che la stessa non può o non saprebbe modificare/migliorare lo induce a perdere la motivazione.
- La più grande fonte di motivazione per l'essere umano che è in grado di raggiungere anche con uno sforzo, è un obiettivo egli stesso si pone.

Spesso a causa di problemi dovuti all'età, gli anziani si scoraggiano nello svolgimento di alcune attività. Di fronte a queste situazioni è essenziale lavorare con messaggi motivazionali, la lode e il riconoscimento.

3. – PROGRAMMA DI INTERVENTO

3.1.- Workshop In Stimolazione Cognitiva Di Gruppo ed a Piccoli gruppi

L' obiettivo dei giochi di stimolazione cognitiva è quello di aumentare l'attività cerebrale, rallentando gli effetti della perdita di memoria e acutezza percettiva, con conseguente riabilitazione delle funzioni esecutive

Materiale: Carta, Penna, Libri, Puzzles, Dama, altro.

- Operazioni aritmetiche semplici;
- Gioco delle differenze e similitudini;
- Gioco del Labirinto;
- Gioco di memoria;
- Ricerca di parole;
- Puzzles;
- Dama;
- Esercizi di nomina;
- Giochi di abilità manuale;
- Esercizio sulla memoria recente, immediata, episodica e semantica;
- Esercizi di orientamento temporali e spaziali;
- Terapia di orientamento alla realtà;
- Attività di rievocazione.
- celebrazione delle stagioni (guidare gli utenti nel tempo; sviluppare abilità motorie, destrezza manuale, creatività e spirito di improvvisazione degli utenti)

Target: Tutti gli utenti dei Centri Diurni o case famiglia.

Giorni/Tempo: 2 volte alla settimana, sessioni di 60 minuti ciascuna.

Risultati attesi: condivisione delle conoscenze, miglioramento delle capacità cognitive.

3.1.1. Cosa sono le capacità cognitive?

La definizione della parola cognizione è la seguente: il *processo di conoscere* e comprende tutti i suoi aspetti, come ad esempio:

- Ragionamento
- Consapevolezza
- Percezione
- Conoscenza
- Intuizione
- Giudizio



Erasmus+



Instituto
Príncipe Real

La capacità cognitiva è la capacità mentale di una persona, che permette di elaborare tutte le informazioni che ricevono tramite i cinque sensi. Tali competenze sono necessarie affinché la persona sia in grado di pensare, parlare, imparare o leggere. Queste abilità danno la capacità di richiamare alla memoria ricordi passati. Le capacità cognitive sono necessari anche per:

- Analizzare le immagini e suoni percepiti.
- Mantenere la concentrazione.
- Ricostruire associazioni varie informazioni ricevute.

3.2. Corso: Cucina

La cucina può essere un luogo dove non solo cucinare, ma dove i valori vengono trasferiti, rafforzando le radici delle relazioni personali, allo stesso tempo può essere uno strumento didattico che può essere utilizzato in pratiche educative in maniere tale che gli utenti possano condividere del tempo insieme, parlando della vita quotidiana e delle loro abitudini alimentari, delle loro preparazioni culinarie e discutere sulle scelte alimentari che possono portare ad un miglioramento delle loro abitudini alimentari.



L'obiettivo di questo corso è di condividere le conoscenze in materia di preparazioni culinarie, il confezionamento di prodotti

diversi, ed incoraggiare le attività motorie.

L'attività sarà sviluppata attraverso:

- Creazione di un libro di cucina, (sarà inclusa una ricetta realizzata a settimana)
- Preparazione di marmellate e dolci,
- Produzione di muffin, biscotti e torte.
- preparazione di estratti di succhi naturali e smoothies.

Materiale: forno, piano cottura, attrezzatura da cucina, presine, asciugamani, grembiuli, cappellini e guanti, vari alimenti

Risorse umane: Animatore socioculturale, tirocinanti (quando ci sono tirocini in corso), seniors.

Target: Tutti gli utenti dei Centri Diurni o case famiglia che desiderano partecipare.

Giorni/Durata: 2 volte al mese, ogni giorno, con sessioni di durata pari a 120 minuti ciascuna.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Il cibo è il cuore della nostra comunità. Condividere pasti e conversazioni con i tuoi vicini, creare legami mentre si assaporano i piatti preferiti. I residenti amano stare insieme con gli amici e vicini di casa per scambiare ricette di famiglia e condividere la loro creatività culinaria! Se vuoi veramente mettere alla prova il tuo coraggio in cucina, dovresti partecipare ad uno dei nostri popolari concorsi di cucina "Iron Chef". O se stai cercando di imparare nuovi trucchi, dovresti assistere ad una delle dimostrazioni di cucina!

Risultati attesi: condivisione di conoscenza, mantenimento e miglioramento delle capacità cognitive, miglioramento della qualità della vita e indipendenza.

3.3.CORSO: Danza

La danza agisce sulla memoria, l'attenzione, la logica, l'immaginazione creativa con tanti benefici per la salute. I principali vantaggi della danza sono:

benefici a livello cardiovascolare; miglioramento del linguaggio del corpo; disinibizione; conoscenza di sé; miglioramento di sé - autostima; stimolazione della circolazione sanguigna; miglioramento nella comunicazione; miglioramento della capacità respiratoria; Fornisce orientamento nello spazio, consapevolezza del corpo, gioia; miglioramento delle relazioni interpersonali

sviluppo del pensiero astratto; miglioramento nella comprensione delle culture; riduzione dell'ansia e dello stress, rilascio delle tensioni; diminuzione dell'inattività fisica; introduzione di concetti e procedure come nuovi campi di conoscenza e ricerca; miglioramento della salute mentale; miglioramento della durata dei rapporti personali; miglioramento nel campo sociale, emotivo e cognitivo; incoraggia la spontaneità e la creatività.

La danza è una forma di animazione che può e deve essere utilizzata con gli utenti anziani, dal momento che per loro la danza è associata a ricordi e esperienze importanti nella vita.



Questa attività sarà implementata attraverso organizzazione di feste, balli e serate danzanti dove gli utenti possono praticare ballo, danza tradizionale, danza in cerchio, esprimendosi liberamente.



La danza sviluppa la creatività, l'indipendenza e la libertà. La danza come un modo di vivere rende più sana la vita quotidiana, per lo sviluppo nell'ambito socio affettivo, psicomotorio e percettivo - cognitivo, essendo un'attività fisica piacevole per l'individuo. La danza è l'arte del movimento umano, è plastica animata, astratta ed espressiva, una delle arti più antiche conosciute, che appare fin dall'inizio della civiltà come una manifestazione naturale, spesso come una forma di rituale. La danza promuove lo sviluppo integrale dell'essere umano. È un'arte base ed ha la priorità su tutte le altre espressioni creative dell'essere umano.



Materiale: CD di musica popolare, lettore CD, sistema stereo e microfoni.

Risorse umane: Animatore socioculturale, tirocinanti (quando ci sono tirocini in corso), seniors, artisti esterni alle organizzazioni.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Target: Tutti gli utenti dei Centri Diurni o case famiglia che desiderano partecipare.

Giorni/Durata: feste di compleanno, festival, con attività non superiori a 90 minuti.

Risultati attesi: tutela e miglioramento delle abilità cognitive, miglioramento nella qualità della vita e indipendenza.

3.4.CORSO DI: lavoro con la plastica

Gli studi dimostrano che il disegno e la pittura producono dei benefici nel coordinamento delle persone, e nelle capacità organizzative inoltre servono come una risorsa terapeutica, naturalmente, in combinazione con altri trattamenti già in corso. I canali sensoriali vengono attivati durante la pratica del disegno. Di conseguenza, aiuta a equilibrare le emozioni e liberare immaginazione e pensieri.

Essendo un'attività che richiede concentrazione, aumenta la capacità di osservazione, prestando attenzione ai minimi dettagli e, naturalmente, aumenta il controllo critico sullo stato di avanzamento del proprio dipinto su tela. Per coloro che faranno un corso di pittura, questa attività aiuta anche a migliorare i rapporti interpersonali in quanto incoraggia la comunicazione tra colleghi per lo scambio di informazioni, consigli e nuove tecniche.

L'attività è riconosciuta dagli esperti come molto interessante per tutte le fasce di età, ma in età avanzata i benefici sono superiori poiché aiuta ad attivare la memoria. Il motivo principale è che, come qualsiasi altra attività, richiede l'apprendimento nel corso degli anni, contribuendo così a mantenere i neuroni sempre attivi.

Le attività di lavorazione e espressione con la plastica consentono di esprimere sé stessi, sviluppare e stimolare la fantasia e la creatività attraverso varie forme di espressione, di sviluppare le capacità motorie, di precisione manuale e di migliorare le capacità psico-motorie. Lo svolgimento di tali attività porta ad evitare l'isolamento e l'ozio, serve a sviluppare il pensiero critico, esprimendo le proprie preferenze e le ragioni delle proprie azioni, promuovendo lo sviluppo e l'arricchimento delle qualità di gruppo, la coesione, la condivisione, il lavoro di squadra, la fiducia, la sensibilità, le relazioni interpersonali, l'iniziativa e l'espressione di sé.

L'attività è implementata attraverso:

- Pittura
- Cucito
- Lavori in feltro
- Modellazione
- Collages
- Artigianato –
- Modellaggio (utilizzando materiali come l'argilla, argilla polimerica e modelli da riempire)

Materiale: legno, cotone, stoffa, ago, carta, penne, matita, pennello, tela, vernice, argilla polimerica, pasta modellabile, perline, oggetti in legno, materiali riciclati.

Risorse umane: Animatore socioculturale, tirocinanti (quando ci sono tirocini in corso), seniors.

Target: Tutti gli utenti dei Centri Diurni o case famiglia

Giorni/Durata: 3 volte a settimana in sessioni da 120 minuti (da tener conto delle esigenze/limiti degli utenti)

Risultati attesi: aumento dell'indipendenza e soddisfazione, mostra o vendita del proprio lavoro, condivisione delle conoscenze.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

3.4.1. – Mosaici

Molti anziani trovano che creare mosaici possa essere un ottimo passatempo. Possono lavorare con pezzi piccoli o grandi, a seconda del loro livello di destrezza e della loro vista. Il mosaico può essere un disegno già pianificato, oppure può essere semplicemente un astratto colorato.

I mosaici che piacciono agli anziani spesso includono:

- Vasi di fiori
- Cornici per foto
- Telaio per gli specchi
- Tavolini
- Sottopentole
- Pietre da giardino

Con la ceramica, gli anziani possono creare divertenti opere d'arte, nonché oggetti di uso quotidiano come tazze, ciotole e stoviglie per il giardinaggio. Possono scegliere di verniciare le loro ceramiche, se davvero si appassionano a questo hobby, ma molte persone semplicemente vogliono dipingere la ceramica con colori acrilici e sigillare con uno spray sigillante acrilico.

3.5.CORSO DI: ESPRESSIONE E DI COMUNICAZIONE ORALE E CORPOREA

Questa attività è costituita da corsi di formazione che mantengano la capacità di utilizzatori capaci, incoraggiando la scrittura, lettura, memoria e concentrazione tramite:

- Breve dettato
- Ricerca delle parole
- Lettura di storie e libri
- Racconto di storie, poesie e notizie commentate
- Conduzione di giornalotto mensile relativo alle attività dell'istituzione
- Messa in scena di breve storie e storie tarate su gruppi diversi

Materiali: Carta, materiali per scrivere e dipingere, lettura libri, arredi scenici e guardaroba ove necessario.

Risorse umane: animatore socioculturale, tirocinanti (durante un tirocinio professionale), gli anziani, mezzi esterni all'istituzione.

Target: Tutti gli utilizzatori del Centro Diurno che vogliono partecipare.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Giorni / Tempi: 2 volte alla settimana, 60 minuti per Gruppo. Esercizi giornalieri e supervisione individuale.

Risultati attesi: Miglioramento nel livello di soddisfazione, aumentata fiducia in sé stessi, mantenimento o miglioramento delle abilità cognitive.

3.6.CORSO DI: TECNOLOGIE INFORMATICHE

Esiste la speranza per cui una comprensione generale e l'aspettativa che le tecnologie informatiche possano aiutare le società a gestire le sfide risultanti dall'età e migliorare la qualità della vita degli anziani.

Ci sono aspettative diverse su come la tecnologia possa avere degli effetti sulla vita sociale ed economica in molti paesi industrializzati. Il gruppo d'età degli anziani non è omogeneo per quanto concerne il livello di istruzione, reddito o anche i diversi tipi di disabilità spesso associate con l'età. Gli anziani sono il gruppo con il più grande rischio di essere esclusi dai benefici della Società dell'Informazione.

Questa attività consiste in corsi di formazione con lo scopo di mantenere la capacità degli anziani ed aprire nuove possibilità di contatto con i parenti all'estero.

Il workshop verrà sviluppato attraverso:

- Sviluppo e consultazione sulle email
- Ricerca di novità e notizie
- Preparazione del ricettario
- Skype

Materiali: Computer, accesso ad internet

Risorse umane: animatore socioculturale, tirocinanti (durante un tirocinio professionale), gli anziani

Target: Tutti gli utilizzatori del Centro Diurno che vogliono partecipare.

Giorni / Tempi: Una volta alla settimana, 60 minuti per Gruppo. Esercizi giornalieri e supervisione individuale.

Risultati attesi: Miglioramento nel livello di soddisfazione, aumentata fiducia in sé stessi, mantenimento o miglioramento delle abilità cognitive.

3.7.ATTIVITÀ RICREATIVE

Un'animazione spensierata ha lo scopo di intrattenere le persone, occupare il loro tempo e promuovere l'interazione e la disseminazione della conoscenza e delle arti.

Ci sono molte attività divertenti a cui gli anziani possono partecipare per mantenere attive le loro menti, forti i loro corpi e positivo il morale. Che sia spendere tempo all'aria aperta, fare dei giochi con la famiglia e gli amici, o spendere del tempo svolgendo degli hobby, fare attività che si ama costituisce un importante beneficio per il benessere di tutti gli anziani.

Stare all'aria aperta

Gli anziani a cui piace stare fuori di casa potrebbero trovare nell'osservazione degli uccelli un hobby affascinante. Possono individuare gli uccelli o le piume mentre camminano nella natura, o identificarne le specie dal comfort del loro giardino mentre ascoltano il canto degli uccelli.

Altre divertenti attività all'aria aperta sono:

- Picnic
- Pesca
- Caccia al tesoro
- Giardinaggio
- Uscite per i parchi o altri luoghi di interesse

Giornata Mondiale della Salute
 Giornata Mondiale degli Infermieri
 Giornata Mondiale del Libro
 Giornata Mondiale della Danza
 Giornata Mondiale dell'Ambiente
 Commemorazione dei Santi Popolari
 Giornata dei Nonni
 Settimana dell'Infanzia
 Anniversario della Pietà
 Cena di Natale
 Festa di natale
 Via Crucis
 Giornata Mondiale del Malato

Festa della Famiglia

Festa della Mamme e festa del papà

L'esercizio e l'attività fisica regolare sono importanti per la salute fisica e mentale di tutte le persone, compresi gli adulti. Tenersi attività fisicamente e fare esercizio regolarmente possono produrre benefici salutari a lungo termine e migliorare la salute di alcune persone anziane malate o con disabilità. Questo è il motivo per cui gli esperti della salute affermano che gli anziani dovrebbero mantenersi il più possibile attivi.

3.8. ATTIVITÀ SPORTIVE E GIOCHI DI ANIMAZIONE

Gli esercizi di classe sono concepiti per assicurare condizioni di salute degli utilizzatori, promuovere la loro salute, cercare di combattere lo stile di vita sedentario e sviluppare le loro capacità fisiche ed intellettuali attraverso semplici compiti articolari e muscolari che permettano un migliore stile di vita. Gli anziani potrebbero partecipare ad una competizione per anziani o giocare tra amici al parco o al centro ricreativo.

Attività all'aria aperta

Ti piace l'aria fresca ed il cielo blu? Solo il cielo è il limite per anziani attivi! Prima di iniziare nuovi regimi di esercizio o attività fisiche, richiedete l'approvazione del vostro medico!

- **Ritorno alle attività della natura:** pesca, giardinaggio ed escursionismo sono attività divertenti a qualsiasi età. Anche l'osservazione degli uccelli può essere una divertente attività.
- **Letterboxing:** Mai sentito parlare di letterboxing? È una divertente attività all'aria aperta che combina l'escursionismo con la caccia al Tesoro. Scopri di più al riguardo.
- **Sport:** se avete il via libera del medico per fare sport, prendete la mazza da golf, il Pallone da calcio o la racchetta da tennis e iniziate a giocare. Potreste partecipare a competizioni per anziani o giocare tra amici al parco o al centro ricreativo.
- **Esercizio:** Sebbene possa sembrare più lavoro che gioco, l'esercizio può essere molto divertente e rilassante a seconda del tipo specifico che scegli di fare. Prova l'aerobica in acqua, camminare, yoga o Tai Chi.
- **Fotografia:** Le telecamere digitali sono molto semplici ed offrono una gratificazione istantanea. Dovete solo inquadrare, scattare e vedere la foto.
- **Caccia al tesoro:** organizza una caccia al tesoro con i tuoi amici.
- **Producili tuo cibo:** prova a fare giardinaggio, ma non il solito giardinaggio – produci il tuo cibo. Ciò ti farà uscire, saprai esattamente da dove proviene il tuo cibo, e tutto ciò fa anche bene all'ambiente!
- **Affitta un kayak:** Se ami l'avventura, prova ad affittare un kayak per esplorare sull'acqua. Alcune compagnie offrono viaggi speciali e sconti per gli anziani.

La scelta dello sport è limitata soltanto dalla loro condizione fisica ed interesse

Alcune delle possibilità sono:

- Golf
- Tennis
- Croquet
- Badminton
- Softball

Queste attività hanno i seguenti obiettivi: aumentare l'auto controllo, migliorare il tempo libero, sviluppare abilità fisiche, combattere uno stile di vita sedentario, prevenire depressione ed incrementare la propria stime personale.

L'attività verrà sviluppata attraverso esercizi di riscaldamento, giochi e sport tradizionali, uso di cyclette.

Materiali che possono essere usati: palloni, corde, bottiglie di plastica, bocce, sedie, bande elastiche, bastoni, tessuti, materassini, bici, ecc.

Risorse umane: animatore socioculturale, tirocinanti (durante un tirocinio professionale), gli anziani

Target: Tutti gli utilizzatori del Centro Diurno che vogliono partecipare.

Giorni / Tempi: Tre volte alla settimana, da 40 a 90 minuti per sessione (a seconda dei diversi requisiti/limitazioni degli utenti).

Una componente importante dell'animazione nel senso più puro del termine è il gioco. Giocare in età adulta ha anche l'effetto di sfatare quei miti e stereotipi secondo cui giocare è solo da bambini. Infatti, il desiderio di giocare ci accompagna durante tutta la vita, ma i diversi ruoli sociali assunti ci distraggono dalla pratica del gioco regolare, la quale comunque rimane un nostro desiderio

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

interiore. Il gioco, sia per i bambini che per gli adulti, è il modo migliore i cui trasmettiamo messaggi e ci divertiamo. Grazie al gioco possiamo:

- Seguire la nostra creatività;
- Rilasciare la tensione ed emozioni;
- Orientare in maniera positiva la nostra angoscia giornaliera;
- Riflettere;
- Aumentare il numero di amicizie e relazioni sociali;
- Divertirci
- Aumentare il livello culturale e l'impegno collettivo;
- Avere predisposizione per eseguire altri compiti;
- Avere un'integrazione intergenerazionale quando possibile.

3.8.1. IDEE PER ATTIVITÀ UTILI AL CORPO

Qualsiasi attività che incoraggi il movimento fisico aiuterà il corpo. In ogni caso, prima di iniziare un regime di esercizio fisico, consultate il Vostro medico. Ci sono molti giochi all'aria aperta per anziani ed attività che sviluppano la socievolezza, l'attività fisica e il divertimento. Queste includono sia gli sport che semplici giochi di carte che si possono giocare durante le feste o in famiglia.

3.8.2. CAMMINARE

Camminare aumenta il battito cardiaco ed aiuta a mantenere il cuore in salute. Una passeggiata nel quartiere, nel centro commerciale, sulla spiaggia o nel Vostro parco preferito costituisce un ottimo modo di iniziare la giornata.

Come variante, potete combinare la camminata con alter attività, come l'osservazione degli uccelli, la caccia al tesoro, o il letterboxing (attività all'aria aperta che combina l'escursionismo con la caccia al tesoro). Se avete un GPS portatile o uno smartphone, potreste anche provare il geocaching (attività simile al letterboxing, ma con le coordinate satellitari).

3.8.3. BIKING

Il biking rappresenta un ottimo esercizio per gli anziani. È un eccellente esercizio cardiovascolare, oltre ad essere ottimo per la salute cardiaca, bruciare grasso e mantenere gli anziani attivi. Molte comunità stanno costruendo piste ciclabili lungo linee ferroviarie abbandonate. Il tuo dipartimento locale o regionale può fornirti i luoghi con piste ciclabili e mappe, oppure puoi controllare Trail Link, i percorsi dedicati alla conservazione delle linee ferroviarie per vedere quali siano i percorsi a te più vicini.

3.8.4. CANOTTAGGIO

Il canottaggio è un ottimo modo di fare esercizio all'aria aperta e osservare la natura. In più, non c'è nemmeno il bisogno di comprare la canoa. Infatti, i rimessaggi offrono in affitto tutto ciò di cui hai bisogno a prezzi accessibili.

Per molti anziani, la pensione e la volontà di migliorare la salute vanno a braccetto. Una delle attività migliori per prevenire malattie cardiache, il cancro ed altre malattie croniche è andare in bicicletta. Andare in bicicletta è divertente e non deve essere un compito noioso come un programma di allenamento medio. Potete farlo quasi ovunque e scovare delle piste ciclabili ai bordi dei vostri paesi o città. Tassi di mortalità e rischio di cancro ridotti sono gli effetti di andare in bicicletta, oltre al miglioramento della salute cardiaca, perdita di peso e miglioramento muscolare. Tutto ciò contribuisce all'allungamento della vita media e ad uno stile di vita

3.8.5. PESCA

Camminare lungo il tuo fiume o lago preferito in cerca di quella trota o pesce gatto sfuggente può rappresentare uno splendido esercizio. Se riuscite a far abboccare un pesce, potrete così ottenere un tutto l'esercizio di cui avete bisogno.

3.8.6. NUOTO

Nuotare rappresenta un esercizio a basso impatto perfetto per gli anziani. L'impatto sulle ossa, articolazioni e muscoli è minimo. In più, nuotare può rafforzare la forza ed il tono muscolare. L'aerobica in acqua è similmente ideale.

Che si nuoti in maniera vigorosa o molto rilassata, l'acqua può fornire un esercizio rigoroso e benefico per gli anziani. Nuotare è un ottimo modo per aumentare la circolazione ed è l'esercizio perfetto per coloro che hanno problemi di artrite, poiché non procura pressione sulle articolazioni.

3.8.7. ALTRI SPORT

Potreste prendere parte a competizioni per anziani o giocare con gli amici al parco locale o al centro ricreativo. La scelta dello sport è limitata solo dal vostro interesse e dalla condizione fisica.

Alcune possibilità sono:

- Golf
- Tennis
- Croquet
- Badminton
- Softball
- Giochi di carte

Semplici giochi che possono essere fatti sul prato sono divertenti ed attivi. Questi sono costituiti da competizioni amichevoli e conservazioni. Tra questi ci sono:

- **Bocce:** questo semplice gioco può essere svolto da 2 o più giocatori o squadre. Le bocce lanciate e punti fatti con l'obiettivo di avvicinarsi il più possibile al pallino.
- **Ferro di cavallo:** Simile alle bocce, implica l'uso della coordinazione tra mani ed occhi. Ci si gioca in squadre o individualmente e costituisce un classico gioco all'aria aperta che si può fare ovunque.
- **Croquet:** questo gioco da cortile è discretamente semplice e può coinvolgere molti giocatori. Il fondamento è l'uso di una mazza per colpire le palle e farle passare una serie di porte
- **Badminton:** questo gioco si fa in due o più giocatori ed è simile al tennis. C'è una rete, si utilizzano racchette leggere e ci si passa il volano avanti e indietro.

3.8.8. GIOCHI DA FESTA

In feste di compleanno o picnic, ci sono semplici giochi per feste all'aria aperta che gli anziani possono fare. Questi possono anche vedere la partecipazione id bambini ed adulti, rendendo così memorabile la festa.

Alcuni giochi da festa sono:

- **Lancio dei palloni d'acqua:** una buona idea in giorni caldi, glia anziani possono stare seduti e passarsi un Pallone d'acqua o stare in piedi e lanciarselo.
- **Fissa con uno spillo la coda all'asino:** questo è uno dei vecchi giochi che può essere facilmente giocato alle feste di compleanno ed evocare ricordi.
- **Sacco di piselli o lancio dell'anello:** questo gioco può essere fatto con premi ed includere sia bei premi che burle.
 - **Giochi paracadute:** questo è un gioco divertente da fare con sia gli anziani che i bambini. Ognuno prende in mano un paracadute e partecipa passandosi la palla in alto senza farla cadere per terra.

3.8.9. GIOCHI SPORTIVI

Molti anziani amano fare sport e trovano che questi giochi possano essere fatti per tutta la vita. Non è mai troppo tardi per provare qualcosa di nuovo, ed è anche meglio quando ne condividi

l'esperienza con altre persone. Sport come il golf, tennis e anche frisbee sono perfetti per anziani attivi.

Più suggerimenti per altri giochi:

- **Giochi per Quattro stagioni:** ci sono giochi che possono essere giocati solo quando il tempo lo permette, ma si può comunque essere creativi. Fare passeggiate di gruppo o caccie al tesoro può essere un modo semplice di mantenersi attivi in autunno ed inverno. Si possono anche provare alternative come andare in una riserva naturale, fare foto e collezionare oggetti.
- **Coinvolgi gli altri:** prendi in considerazione l'idea di fondare un club dove fare dei giochi regolarmente con gli altri anziani. Questi possono essere giocati mensilmente, settimanalmente o in giorni specifici.

Un'attività molto popolare tra gli anziani è la ceramica. Molti progetti in ceramica hanno bisogno solo di una leggera levigatura e verniciatura, con un bello e gratificante prodotto finito. Questo tipo di progetto offre un ottimo modo agli anziani per passare il tempo a casa o in centri sociali.

- **Divertiti:** sii flessibile nei giochi e assicurati che chiunque voglia giocare abbia l'opportunità di farlo. Anche più importante, divertiti e non prendere questi giochi troppo seriamente.

Al di là del gioco che scegliete di fare e con quanta competitività lo facciate, i giochi all'aria aperta sono molto divertenti e possono essere molto benefici per chiunque voglia divertirsi.

3.9. L'ARTIGIANATO CONTRIBUISCE A MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA

Sappiamo che una casa ben decorata può essere considerata una casa molto più intima. Questa è la ragione che spinge molte persone ad investire nell'artigianato per decorare l'ambiente con oggetti unici e più organizzati. Ma sapevate che l'artigianato fa anche bene alla salute? Queste tecniche aiutano a mantenere attiva la mente.

Dei ricercatori della University of California, Berkeley, hanno recentemente indicato come le attività cognitive siano il miglior esercizio possibile per il cervello e quindi per preservare la memoria. Alcuni esercizi che aiutano a sviluppare funzioni cognitive ci sono: leggere, scrivere, giochi ed artigianato, come prodotti fatti a mano e pittura.



Per molti anziani, l'artigianato è un passatempo portato Avanti da quasi tutta la vita. Per altri, questo ha rappresentato una scoperta di gioia e ricompensa negli anni della pensione. A prescindere dal tempo, dal fatto se l'artigianato sia un'esperienza nuova o già coltivata, i limiti fisici e mentali che spesso accompagnano l'invecchiamento rendono difficile agli anziani dedicarsi e gioire di certe tecniche artigianali. Tuttavia, adattando il mestiere o utilizzando attrezzature speciali, la maggior parte degli anziani è in grado di godere di uno dei passatempi preferiti. Ci sono

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

una serie di mestieri facili per gli anziani che molti non si rendevano conto che sarebbe stato bello imparare.

L'amico della memoria degli anziani

È per questa ragione che l'artigianato è raccomandato per le persone in età avanzata, soprattutto per coloro che non hanno la stessa memoria del passato. L'arte stimola la creatività e aiuta gli anziani a esporre le loro idee e mettere in atto le competenze che aiutano a esercitare la mente.

Inoltre, la ricerca mostra che gli anziani che svolgono compiti semplici come il taglio, cucito, lavoro a maglia, legno e incollaggio sono sette volte meno inclini a soffrire di demenza rispetto a quelli che di solito non svolgono alcuna attività.

Come agisce la memoria?

Gli studi dimostrano che il disegno, la pittura e l'artigianato servono come strumento terapeutico perché attivano i canali sensoriali durante la pratica della pittura. Di conseguenza, aiuta a equilibrare le emozioni e liberare immaginazione e pensieri.

In realtà, il lavoro svolto aiuta manualmente a mantenere il corpo e la mente attiva, perché le terminazioni nervose, che si trovano nelle punte delle dita, sono collegate alle varie parti del cervello. Aumentando così la percezione, l'attenzione, le funzioni esecutive e anche il linguaggio. Un altro vantaggio per coloro che hanno superato 60 anni - e non esercitano più funzioni di lavoro - è che l'arte, se praticata in gruppo, incoraggia l'interazione sociale, evitando la sensazione di solitudine o noia degli anziani soli.

Vale la pena di scommettere su artigianato e creatività!

Molti mestieri, come la pittura, il cucito e la musica, aiutano a mantenere il coordinamento dell'occhio e della mano e a favorire la stimolazione degli impulsi elettrici nel cervello, che offrono il piacere di impegnarsi in attività piacevoli e divertenti. Quando un anziano non ha nulla da fare, può cadere in una devastazione psicologica. Tali individui spesso si sentono inutili e annoiati, e presto perdono l'autostima e la fiducia.

L'artigianato adatto per gli anziani include:

- **Pittura:** Quest'arte si rivolge a uomini e donne. Gli acquerelli sono un mezzo particolarmente facile da usare. La pittura è un modo divertente e creativo per esprimersi. Molti centri culturali offrono corsi iniziali di pittura o insegnano diversi stili di pittura. Se la pittura non è per voi, prendere in considerazione ceramica, scultura, o altre arti.
- **Disegno**
- **Cucito:** Questo può includere progetti semplici di cucito a mano, ma alcune strutture hanno sessioni regolari di trapuntatura dove gli ospiti lavorano su trapunte fatte in

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



casa che vengono poi vendute all'asta per aiutare a raccogliere il denaro per finanziare altre attività.

- **Lavoro a maglia e uncinetto:** Gli ospiti che hanno già svolto questo tipo di artigianato e ancora hanno la capacità di farlo possono tranquillamente trascorrere molte ore nella creazione di cappelli, sciarpe, coperte e molti altri articoli utili.
 - Fotografia
 - Scrapbooking
 - Realizzare biglietti di auguri
 - Pittura a spugna
 - Progetti di lavorazione del legno come la costruzione di nicchie per gli orologi
 - Creazione di magneti
- Lavori con i fiori. Questa attività può sviluppare nei residenti un interesse nella scelta delle forme e dei fiori da scegliere. Gli utenti possono piantare anche nuovi bulbi di piante primaverili, che aiutano ad elaborare nuove idee, come ad esempio la vendita di bulbi piantati nell'ambito di attività caritatevoli, regalare i bulbi piantati a parenti e amici e proponendo spettacoli locali con fiori primaverili.
- Tappeto ad uncino: Questa attività, anche se abbastanza semplice da fare, è molto interessante. Gli utenti possono lavorare su piccoli progetti individuali, ma si potrebbe anche prendere in considerazione elaborare un progetto di gruppo dove gli utenti lavorano insieme per realizzare un tappeto più grande.
- Pittura con le dita: Questa attività potrebbe essere più adatta all'utenza con capacità cognitive ridotta, ma può essere utilizzata anche per gli altri utenti raddoppiando le capacità tattili.
- Artigianato in pelle: gli utenti maschi potrebbero preferire questa attività e realizzare portafogli, portamonete e altri oggetti. Questa attività è in genere più adatta a persone con capacità fisiche e cognitive superiori.
- Ornamenti per festività: si possono facilmente trovare kit di ornamenti nei negozi di artigianato locale, nonché negozi di artigianato online ad esempio di Commercio Orientale.

3.10. I BENEFICI DELLA MUSICA PER LA SALUTE FISICA E MENTALE PER GLI ANZIANI

La musica è un bene per l'anima, ed è importante offrire attività musicali a cui partecipare durante tutto l'anno. Molti senior organizzano cori ed esibizioni per i loro colleghi, nonché per il pubblico delle loro comunità locali. La musica accompagna l'uomo durante diverse fasi della loro vita, come feste e riti religiosi, siamo tutti legati alla musica, più o meno direttamente. La musica fin dagli albori era presente in tutte le manifestazioni umane di gioia, dolore, speranza, fede, amore ... , esprimendosi in modi diversi e in gruppi in tutti gli stadi evolutivi.



Lo stile non è importante, il fatto è che non c'è qualcuno a cui non piace ascoltare la musica a casa, in macchina, mentre si cammina o durante le attività quotidiane. Quello che pochi sanno è che la musica favorisce il rilassamento e fa bene all'anima, agisce nel trattamento di alcune malattie e aiuta a mantenere il cervello più attivo.

Nota come musicoterapia è la conoscenza scientifica della melodia, ritmo e altri elementi musicali usati per scopi terapeutici che stimolano reazioni nel corpo ripristinando nel paziente una certa condizione.

Infatti, i benefici della musica per la salute sono stati dimostrati in diversi studi come quelli dalla American Music Therapy Association, AMTA, negli Stati Uniti, e la Federazione Mondiale di Musicoterapia - WFMT, ubicata a Genova in Italia. Secondo i ricercatori, a seconda del ritmo respiratorio se più lento o più ritmico, si potrebbe influenzare il battito cardiaco a causa del cambiamento nella pressione del sangue che risulta più o meno intensa, prevenendo le malattie cardiache.



L'aumento della pressione sanguigna agisce sul miglioramento del sistema immunitario, del sistema endocrino, degli organi di senso e delle capacità motorie, inoltre aiuta nella prevenzione e nel trattamento di vari disturbi fisici e mentali e anche nel trattamento dello stress. Per queste ed altre ragioni la musicoterapia è già utilizzata in diverse cliniche, ospedali e anche in centri di riabilitazione per una terapia integrativa: fisica, psicologica ed emotiva.

La musica agisce a livello cerebrale stimolando regioni collegate alla concentrazione, elaborazione delle informazioni e produzione di coscienza. Questo perché gli stimoli sonori agiscono in zone temporali del cervello che sono responsabili per la decodifica del comportamento musicale.

I principali vantaggi della musicoterapia:

- Aiuta i rapporti interpersonali;
- Attiva lo sviluppo dell'intelligenza spaziale, migliorando le abilità matematiche;
- Aumenta concentrazione e pensiero logico;
- A seconda del ritmo aumenta o diminuisce la forza muscolare;
- Aiuta nei problemi respiratori;
- Riduce l'affaticamento su base giornaliera;
- Aumenta le attività psicomotorie;
- Aiuta nel trattamento dell'ipertensione;
- Previene le malattie cardiache.

Per l'attività di ricerca dei diversi suoni musicali si potrebbero costruire dei strumenti non convenzionali. A questo scopo possono essere utilizzati materiali quali plastica, foglie, carta e altro. Si potrebbero utilizzare materiali di riciclo o nuovo impieghi rispetto all'uso ordinario a diversi. Si tratta di esplorare i materiali e di sperimentare i diversi suoni che possono produrre.

Sappiamo che la danza è un modo divertente per evitare uno stile di vita sedentario a tutte le età. Per gli anziani, l'esercizio fisico può portare anche più benefici di salute. Questo è perché la danza migliora il condizionamento aerobico, fornisce una migliore flessibilità del corpo e della resistenza. Infatti, il cervello rilascia una sostanza chiamata serotonina che porta un senso di sollievo e migliora l'umore.

3.11. LA DANZA RIDUCE LA DEPRESSIONE NEGLI ANZIANI E AIUTA A ESERCITARE LA MENTE

Anche se cruciale nella vita di ogni essere umano, in particolare in età avanzata, l'esercizio fisico frequente non piace a molti.

Se non si vuole condurre una vita sedentaria e non si sa quale attività scegliere, la danza può



essere una buona opzione. Sappiamo che per molti anni è stato considerato solo uno strumento ricreativo, tuttavia, la ricerca condotta in Italia ha dimostrato che tale pratica ha numerosi benefici per la salute del cuore, e aumenta le capacità respiratorie, migliorando naturalmente la qualità di vita del praticante.

Controllo del equilibrio è un altro vantaggio tratto da coloro che di solito "muovono lo scheletro". Dopo tutto, in età avanzata è molto comune l'aumento del peso, poiché la diminuzione degli estrogeni, testosterone e ormone della crescita nel corpo portano alla perdita di massa muscolare e aggravando consumo delle calorie bruciate.

Dancing

Zumba's a high-energy Latin-inspired dance workout, and the Gold variety was designed with seniors in mind. You can find these classes at gyms, community centers, and dance schools.

Il ballo è un grande esercizio aerobico. Le tipologie possono essere diverse ballo liscio, balli di gruppo, tap, danze popolari e molto altro ancora. Se la sala da ballo non è la vostra preferita, ma amate ballare, potete provare Zumba Gold. Lo zumba è uno stile di danza latina molto energica, e la versione Gold è stata progettata per gli anziani. L'attività viene realizzata in palestre, centri sociali, e scuole di danza.

Tuttavia, questi non sono gli unici vantaggi. La danza in età avanzata contribuisce a una migliore condizione fisica e mentale. Aiuta anche a aumentare l'autostima e evitare i sintomi della depressione. Questo perché durante questa attività il cervello rilascia serotonina, una sostanza che porta un senso di sollievo, migliora l'umore e combatte l'insonnia.

3.11.1. LA DANZA E LA MENTE DEGLI ANZIANI

La danza nelle sale da ballo porta a cambiamenti comportamentali nel senior che di conseguenza diventa meno timido e impara ad avere più fiducia in sé stesso. Un altro vantaggio è che aiuta a mantenere la piena attività del cervello, migliorando in questo modo coordinamento e concentrazione; inoltre aumenta la circolazione cerebrale nelle aree rivolte al sonno.

Questo perché queste stimolazioni aumentano le connessioni neuronali che portano nell'anziano maggiori competenze nell'apprendimento, nel ragionamento e nella memoria. Questo inoltre riduce lo stress e l'ansia.

"Still Alice" un film con Julianne Moore

Alice Howland è una rinomata professoressa di linguistica felicemente sposato con tre figli adulti.

Tutto comincia a cambiare quando comincia stranamente a dimenticare parole e altro. Quando il suo medico le diagnostica l'Alzheimer precoce, Alice e la sua famiglia si trovano di fronte a una sfida straziante poiché questa malattia neurologica degenerativa terminale progredisce lentamente verso una inevitabile conclusione che tutti temono. Durante il percorso, Alice fatica non solo per combattere il degrado interiore, ma per utilizzare la parte rimanente del suo tempo per trovare l'amore e la pace per rendere la vita utile ad essere vissuta.

3.12. CINEMA COME INTEGRAZIONE CULTURALE

Cinema, teatri, musei e concerti

Indipendentemente dalla tipologia di film o il genere trasmesso, questa è un'opzione per rompere la routine e, ovviamente, distrarsi. I film, per esempio, possono aiutare a comprendere i problemi che accadono nella vita reale, aumentando così la capacità di riflettere e trovare soluzioni. Per chi ama la musica classica, i concerti sono indicati poiché aiutano a rilassare il corpo e la mente. Solitamente gli over 60 hanno diritto a sconti dell'50% sull'acquisto di biglietti per attività culturali.

Quando si sente parlare di invecchiamento attivo, i temi che vengono subito in mente sono l'attività fisica, alimentazione sana e l'attività cognitiva. Ma poco è detto a proposito delle attività culturali, che anche queste hanno a che fare con l'invecchiamento attivo. E, tra le attività culturali, va sottolineato il linguaggio del cinema e del teatro che è in grado di fornire momenti di confronto e di riflessione sulla nostra vita, la nostra

storia e porta conoscenza e apprendimento. Ci sono diverse iniziative per cercare nei film input su cui lavorare con i partecipanti relativo al contenuto del film. Nel linguaggio dell'insegnamento è molto significativo la terminologia usata per dare significato all'apprendimento collegandolo alla propria esperienza.

Il film diventa pertanto uno strumento, per andare oltre la semplice visione che può a volte risultare noiosa.

I film selezionati sono incentrati su relazioni, sentimenti, questioni sociali che mostrano pregiudizi verso l'invecchiamento e le persone anziane, ma anche film che trattano di temi positivi come il rapporto tra nonni e nipoti, viaggi, amore nella 3 ° età...

Attraverso il film si cercano discussioni, si ascoltano idee e propongono attività per il meeting successivo. In generale, si può chiedere alla gente di portare foto di viaggi, cartoline postali, album di famiglia, oggetti antichi, vecchie lettere d'amore, e storie di immigrazione. Tutto ciò fa parte di ciò che abbiamo chiamato apprendimento significativo.

Cosa sono i ricordi se non testimonianze? I ricordi non sono qualcosa che gestisci con le tue mani, ma qualcosa che viene sentito e percepito. E la memoria in fin dei conti serve solo ad una cosa: custodire. Cioè, la memoria non serve per pensare, non crea pensieri!

Quindi qualcosa deve avere questa funzione... cosa può essere se non l'intelletto? L'intelletto è una sorta di strumento che usa i ricordi per creare ragionamento, pensieri ed idee. È l'intelletto che in realtà funziona, mentre i ricordi...sono solo quello che sono e se ne vanno. L'intelletto ha il compito di scegliere, decidere e dirigere il flusso e la combinazione di ricordi. I ricordi spesso se ne vanno da soli, senza che noi abbiamo consapevolezza di ciò. La coscienza è "la percezione che l'essere ha della propria esistenza", come dice il famoso detto "Penso, quindi sono".

3.13. IL DRAMMA E IL TEATRO

Il dramma ed il teatro sono due concetti usati qui nello stesso argomento, in quanto hanno cose in comune. Entrambi assumono la forma di comunicazione basata sulla postura del corpo, il movimento e la voce. Comunque, questi provengono da campi artistici diversi. Nella rappresentazione drammatica, l'obiettivo principale è la libera comunicazione ed espressione di sentimenti e desideri. Il dramma è spesso costituito da improvvisazioni, senza copione o sceneggiatura, ed il corso dell'azione si evolve nel tempo a seconda di cosa viene vissuto dal personaggio. Questa forma d'arte permette di soffermarsi sui ricordi, le gioie, le paure e i sogni dei personaggi, mentre questi sviluppano capacità personali e sociali.

Il dramma può tradursi nella rappresentazione di diverse emozioni verbali e non verbali o situazioni tipiche, come:

- esprimere in maniera individuale sentimenti come tristezza, gioia, rabbia, ecc. con tutto il corpo o solo con la faccia.
- esprimere con il gruppo sentimenti di indifferenza, gioia, aggressività, dolore, rimorso, ecc.
- rappresentare situazioni come lavoro, gioco, tempo libero, famiglia, casa, vita in campagna o al mare.
- rappresentare comportamenti e/o suoni di altre persone e animali.
- raccogliere un oggetto (es.: cappello, giornali) e mostrare vari usi dello stesso.
- Recitare o leggere un testo con diverse intonazioni (alta, bassa, irrequieti, eccitati, formali, allegri, piangere, ecc.).

Questo gruppo di età mostra una certa riluttanza a questo tipo di attività. I senior hanno difficoltà ad assumere i ruoli assegnati rispetto ai giovani, indipendentemente da quelli essi siano. Le difficoltà maggiori sono nell'azione, mentre preferiscono parlare, quindi è necessario sbloccare alcuni atteggiamenti e motivare la loro partecipazione nell'attività.

Quindi bisogna creare un clima di fiducia e di relax. La fiducia deve essere sviluppata in modo tale da farli sentire a proprio agio nell'esposizione derivante dal lavoro tra di loro o di gruppo. Questo si sviluppa durante ogni sessione di lavoro e contribuisce a una migliore qualità della rassegna, rendendo ogni proposta di lavoro migliore e facilità il raggiungimento della loro concentrazione. Se manca la fiducia i corpi hanno paura di mostrarsi e ci sono blocchi di espressione. A sua volta, il teatro è una forma d'arte in cui un attore o un gruppo di attori, mette in scena un'opera, la quale si propone di rappresentare un contesto che suscita sentimenti nel pubblico.

Nato dell'istinto di imitazione, il teatro è un'arte antica quanto l'uomo. È un'arte eminentemente sociale. Un'arte che per esistere in quanto tale, ha bisogno della presenza attiva di attori e spettatori, quelli che lavorano, scrutiamo ciò che il teatro è:

Un veicolo di animazione per eccellenza. Poiché necessariamente unisce diverse persone (attori, regista, responsabili per la scenografia, oggetti di scena, suoni e luci), è necessaria un'organizzazione che richiede test, stabilisce ordini e disciplina, sviluppa esercizi posturali, espressività e memorizzazione e stabilisce un collegamento tra attori e pubblico. Molti stakeholders promuovono i gruppi di teatro in età avanzata e sostengono che per queste rappresentazioni non è necessaria una buona memoria, perché possono colmare i vuoti di memoria con l'improvvisazione. Inoltre, gli autori sostengono che nel teatro ci sono sempre ruoli dedicati anche ad anziani con limitazioni.

L'attività teatrale con gli anziani serve principalmente a fornire esperienze divertenti ed a favorire la comunicazione tra gli attori e tra questi e il pubblico.

3.14. VIAGGIARE

Viaggiare, oltre ad essere un'occasione per conoscere la cultura di altre regioni o paesi è un ottimo modo per approcciarsi a questa fase della vita dopo la fine della giornata lavorativa tipo. Infatti, a causa delle strette relazioni tra nonni e nipoti, molti di loro attendono le vacanze scolastiche dei nipoti per partire in viaggio in loro compagnia.

Per coloro che pensano che viaggiare è solo un modo per riposare, è il caso di cambiare idea. Oltre ad essere un'occasione per vedere posti nuovi, culture e persone nuove, gli studi dimostrano che i viaggi portano benefici per la salute del corpo e della mente, in quanto forniscono sensazioni di piacere e relax.

1. Assicurarsi che non ci siano problemi di salute, procedure con un Check-up prima della partenza.
2. Se si fa uso di medicinali assicurarsi di avere una scorta sufficiente a coprire tutta la durata del viaggio e di averli sempre a portata di mano.
3. Durante il viaggio, assumere cibi leggere per evitare problemi di indigestioni, molto comuni in questa fascia di età. Mantenersi idratati con assunzione di succhi di frutta e acqua.
4. Sarebbe meglio viaggiare accompagnati o almeno conoscere qualcuno del proprio gruppo.
5. Muoversi, evitare di stare seduti per lunghi periodi, le escursioni prevengono problemi legati alla circolazione.
6. Assicurarsi che nei luoghi in cui si viaggia non ci sono richieste specifiche di vaccinazioni anche per la terza età.
7. Utilizzare abbigliamento utile e confortevole.
8. Attenzione alla tipologia di valigia scelta, pratica e leggera da portare.
9. Attenzione all'esposizione al sole, che in un verso è ottima per la salute ma non in certe ore e non per lunghi periodi. Utilizzare sempre le protezioni necessarie.
10. Accertatevi che qualsiasi cosa sia Ok e lo sarà veramente!!!

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

3.14.1. I benefici dei viaggi di gruppo

Viaggiare in gruppo offre diversi benefici, sia a livello di risparmio nei costi di trasporto o alberghieri che come opportunità di conoscere altri adulti coetanei. Un altro beneficio spesso sottovalutato è la sicurezza maggiore che si ha viaggiando in.

Ad esempio i tour richiedono diverse abilità fisiche. Un tour guide di gruppo sceglierà un percorso adatto al gruppo poiché sono informazioni che avrà in anticipo cos anche spesso non succede nel caso di viaggiatori solitari.

3.15. Reading

Uno dei modi migliori per rilassarsi è attraverso la lettura. L'abitudine aiuta a migliorare l'attività cerebrale e la capacità di memorizzare inoltre contribuisce ad accrescere l'attenzione. Oltre a stimolare il lato giocoso, il lettore impara a conoscere meglio le malattie croniche e ciò che gli accade intorno e quindi minimizza i disturbi legati alla memoria.

Esperti del sonno indicano che questa attività dovrebbe essere praticata anche da persone che soffrono di insonnia. Questo perché la lettura di notte aiuta a ridurre l'attività del cervello, migliorando il sonno.

Leggere e scrivere

Lavorate su un vostro libro di memorie o imparate a scrivere poesie. Ci sono disponibili libri nelle librerie locali o biblioteca che vi insegnerranno le basi per iniziare.

Provate a scrivere i vostri pensieri e ricordi in un diario.

Il diario è grande terapia emozionale. Chi lo sa? Forse scoprirete un talento nascosto per la scrittura.

Potete iscrivervi ad un club di lettura o scrittura della vostra città.

Il club non è detto che sia solo per la terza età, a volte lo scambio intergenerazionale può essere stimolante per l'intero gruppo.

3.16. I VIDEO GIOCHI MIGLIORANO LA QUALITÀ DI VITA DEGLI ANZIANI

Chi ha detto che il gioco è soltanto per i bambini? Ormai i giorni in cui solo i più piccolo e gli adolescenti utilizzava giochi elettronici se ne sono andati. Nella società moderna, molti nonni che sanno usare la tecnologia hanno sostituito il più tradizionale gioco di carte o da tavolo con mondo del videogioco a causa del divertimento e dei benefici alla salute che questo porta con sé.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Sembra strano a dirsi, ma il fatto è che quando si gioca ai videogiochi la memoria riceve stimoli che contribuiscono ad aumentare la concentrazione. Un altro beneficio è costituito da un miglioramento delle abilità motorie e cognitive nel capire, assimilare e relazionarsi con il mondo intorno. Questa scoperta è stata effettuata da scienziati dell'Università della California negli Stati Uniti. Per far ciò, questi hanno sviluppato un gioco di corse chiamato "NeuroRacer" e condotto esperimenti con un gruppo di anziani con età tra i 60 e gli 85 anni.

In un mese, il gruppo ha dovuto spendere un'ora al giorno, tre volte alla settimana a giocare al videogioco. Alla fine della ricerca, gli scienziati hanno notato che grazie alla stimolazione dell'attività cerebrale attraverso il gioco, gli anziani ottennero un miglioramento nella qualità di vita e, di conseguenza, migliorato l'abilità di eseguire diverse funzioni allo stesso tempo con la stessa abilità di un ventenne.

Un altro beneficio ottenuto dagli anziani che giocano regolarmente è un migliorato equilibrio. Non sono pochi i casi in cui gli anziani vengono ricoverati a causa di frattura dovute a cadute risultanti da una mancanza di gambe stabili.

Studi hanno dimostrato come i videogiochi possano essere benefici con l'avanzamento dell'età, poiché oltre a stimolare il lato giocoso degli anziani, questi possono portare anche benefici di salute.

3.16.1.-Giochi

Ci sono diverse compagnie che offrono un'ampia selezione di giochi ed enigma adatti a persone con limiti fisici come basso livello di vista o artriti. Tra queste:

- Senior Store
- Senior Sez
- Alternative Solutions

Sebbene a molti anziani piacciono i giochi tradizionali come il bingo o il bridge, altri preferiscono giocare a giochi da tavolo più nostalgici, giochi che stimolano la mente e videogiochi. Potete fare i seguenti giochi per ravvivare la giornata:

- Il gioco della vita
- Domino
- Yahtzee
- Operation

- Trivial Pursuit
- Scarabeo
- Monopoly

Altri giochi divertenti per gli anziani possono essere:

- Senior Moments, un gioco per la memoria
- Giochi di cultura generale
- Scene It
- Til gioco del ricordo

3.16.2.-Puzzle

Mettere insieme un puzzle aiuta a tenere la mente lucida ed in forma. Le stesse compagnie che offrono giochi adatti a persone con limiti fisici offrono anche puzzle con pezzi più grossi e parole cruciate e libri per la ricerca di parole con un carattere più grande.

3.16.3.-Giochi di carte

Molti anziani hanno giocato a giochi di carte per tutta la loro vita, quindi continuare a giocarci aumenterà il loro morale e stimolerà i loro ricordi. Alcuni ottimi giochi di carte da fare con altri amici anziani possono essere:

- Pinnacolo è un gioco di carte molto popolare tra gli anziani.
- Bridge è un altro gioco di carte che aiuta a tenere la mente in forma.
- Canasta è un gioco di carte che ha conosciuto grande popolarità negli anni 50.
- Rummy è uno dei giochi di carte più popolari al mondo e si può giocare in 2 o 4 persone.
- Cribbage è un gioco di carte tanto popolare che ha addirittura un club dei membri.
- Anche se ci si gioca da soli, Solitario è un classico dei giochi di carte e può avere molte variazioni.

3.16.4.-Giochi da tavolo

I giochi da tavolo rappresentano un altro ottimo modo per interagire con gli anziani. Assicuratevi che i giochi da fare siano semplici abbastanza ed abbiano lettere grandi e facilmente leggibili.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

- Backgammon può essere giocato da due giocatori ed è uno dei più antichi giochi del mondo.
- Scarabeo è un gioco di parole che si può giocare in 2 o più persone.
- Bingo è ampiamente popolare tra gli anziani e nei casinò, essendo sia eccitante che interattivo.

3.16.5.-Altri giochi

Questi altri giochi per anziani ne includono alcuni che possono essere giocati sia in Gruppo che da soli.

- Le parole cruciate vengono solitamente fatte da soli, ma è anche possibile farle in gruppo in maniera interattiva, anche online.
- Anche i puzzle sono ottimi passatempo per gli anziani. Ne potete iniziare uno sul tavolino da caffè o al centro per anziani e lavorarci quando volete. Può essere un ‘ottima attività da fare mentre guardate la televisione o socializzate con gli amici.

3.16.6.-Altre attività di gruppo per gli anziani

Se siete ancora alla ricerca di attività di gruppo per anziani, potete concentrarvi sui vostri hobby ed interessi.

- **Giardinaggio** – Gruppi di giardinaggio locale spesso adottano aree della comunità da rendere più belle.
- **Camper e club di viaggio** – per I cittadini anziani attivi che amano I viaggi si possono organizzare viaggi in camper in aree di interesse e condividere l'amore per il viaggio.
- **Organizzazioni di pesca** – Potete cercare organizzazioni di pesca nazionali.
- **Amanti degli animali** - La Animal Humane Society offre agli amanti degli animali un'opportunità per condividere il loro amore per gli animali attraverso il volontariato nei rifugi locali.
- **Organizzazioni di cucito** – condividete il vostro interesse per il cucito con gli altri.
- **Associazioni di punto croce** – Amate l'uncinetto e/o lavorare a maglia?

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

4.- CONCLUSIONI

L'animazione culturale è definita, in generale, come il modo di lavorare in tutti I campi dello sviluppo della qualità di vita di una comunità particolare. Rappresenta una serie di passaggi per facilitare l'accesso ad una vita più attiva e creativa, per migliorare le relazioni e la comunicazione con gli altri, per migliorare la partecipazione nella vita della comunità a cui si appartiene sviluppando la personalità dell'individuo e la sua autonomia.

L'intrattenimento culturale è anche rappresentato come un ampio cambio di prospettiva e trasformazione sociale e come una nuova era di educazione cultural a ricreativa.

Per quanto riguarda l'animazione specifica per gli anziani, questa viene definita come uno stimolo per la salute mentale, fisica ed emotive degli anziani. L'animazione incoraggia ad intraprendere certe attività che contribuiscono allo sviluppo, dando il senso di appartenenza ad una società nella quale si può continuare a contribuire, contraddicendo l'idea secondo cui gli anziani non sono più utili a niente.

Infatti, la società tende ad escludere gli anziani e spesso sono gli anziani stessi che si auto-escludono, a causa di idee preconcette.

Una delle funzioni più eccitanti – nel contesto dell'animazione degli anziani – quando idee e pregiudizi scompaiono. Per questo, l'animatore deve essere bravo nel creare movimento, vita e attività. Deve proporre attività e suggerimenti che seducano, facciano immaginare, appassionino, ispirino ed influenzino gli anziani senza però esercitare alcun tipo di obbligazione e forzatura.

5.-BIBLIOGRAFIA

Barbarash, L. (1999). *Multicultural Games*. Champaign, IL: Human Kinetics Press, 1999. 75 games from 43 countries or cultures.

Bell, R. C. (1979). *Board and Table Games from Many Civilizations* (Rev. ed). New York: Dover. 182 board and tabletop games.

Bernier-Grand, C. T. (2002). *Shake it, Morena! and other folklore from Puerto Rico*. Brookfield, CT: Millbrook. Traditional songs, games, riddles, recipes, and stories.

Braman, A. N. (2002). *Kids Around The World Play! The Best Fun and Games From Many Lands*. New York: Wiley. Crafts, activities and games.

Compass Point Books (2001, 2002). *Games Around the World*. Minneapolis, MN: Compass Point Books. 8 books, on Dominoes, Hopscotch, Jacks, Marbles, Magic Tricks, Yo-Yo Tricks, Card Tricks and Juggling, with variations and how the game is played in different countries.

Corbett, D., Cheffers, J., Sullivan, E. C. (2001). *Unique Games and Sports Around the World: A Reference Guide*. Westport, CT: Greenwood.

Devoogt, A., & Russ, L. (1999). *The Complete Mancala Games Book: How to Play the World's Oldest Board Games*. New York: Marlowe. Rules for an array of different Mancala games.

Fletcher, A. C. (1994). *Indian Games and Dances With Native Songs: Arranged from American Indian Ceremonials and Sports*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Fowler, S. M., & Mumford, M. G. (1995). *Intercultural Sourcebook: Cross-cultural Training Methods*. Interactional methods of role plays, cultural contrast, and simulation games, and the cognitive methods of critical incidents, cultural assimilators and case studies.

Gust, J., & McChesney, J. M. (1995). *Learning About Cultures: Literature, Celebrations, Games and Art Activities*. Carthage, IL: Teaching & Learning Company.

Hamilton, L. (1996). *Child's Play Around the World: 170 Crafts, Games, and Projects for Two-To-Six-Year-Olds*. New York: Berkeley Group/Perigee.

Jones, B. (1987). *Step It Down: Games, Plays, Songs and Stories from the Afro-American Heritage*. Athens, GA: University of Georgia Press.

Kimble-Ellis, S. (2002). *Traditional African American Arts and Activities*. New York: Wiley.

Kirchner, G. (2000). *Children's Games from Around the World* (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Lankford, M. D. (1996). *Hopscotch Around the World*. New York: Beech Tree Books.

Milord, S. (1999). *Hands Around The World: 365 Creative Ways to Build Cultural Awareness and Global Respect*. Milwaukee: Gareth Stevens.

Murphy, S. (n.d.) *The Teacher's Handbook of Multicultural Games Children Play*. Ann Arbor, MI: Robbie Dean Press. 45 games from all over the world, with lessons plans for the classroom.

Nelson, W. E., Glass, H. (1992). *International Playtime: Classroom Games and Dances from Around the World*. Carthage, IL: Fearon Teacher Aids.

Onyefulu, I. (1999). *Ebele's Favourite: A Book of African Games*. London: Frances Lincoln.

Orlando, L. (1999). *The Multicultural Game Book* (Grades 1-6); New York: Scholastic. 70 traditional games from 30 countries.

Pilger, M. A. (2002). *Multicultural Projects Index: Things to Make and Do to Celebrate Festivals, Cultures, and Holidays Around The World*. Englewood, CO: Libraries Unlimited.

Powell, D., Hopson, D. S., & Clavin, T. (1996). *Juba This and Juba That: 100 African-American Games for Children*. New York: Simon & Schuster/Fireside.

Sierra, J. (1995). *Children's Traditional Games: Games from 137 Countries and Cultures*. Phoenix, AZ: Oryx Press.

Zaslavsky, C. (1998). *Math Games and Activities From Around the World*. Chicago: Chicago Review Press.