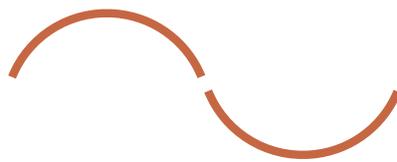


bridge
the gap



Enhancing the
Social and Digital
Participation of
Older People



Kit di
formazione



Informazioni su questa pubblicazione

Questo kit di formazione è uno dei risultati del progetto Erasmus+ Bridge the Gap! Presenta il curriculum rivisto, gli strumenti e i metodi che si sono dimostrati utili nella formazione pilota svolta dai partner del progetto in Austria, Italia, Germania, Lituania e Paesi Bassi. Il kit di formazione è stato sviluppato per supportare gli educatori di adulti, gli animatori di comunità e i volontari delle organizzazioni che lavorano per/con gli anziani a svolgere il corso di formazione che combina l'interesse per gli ambienti a misura di anziano con le competenze digitali.

Il kit di formazione è disponibile in olandese, inglese, tedesco, italiano e lituano nella versione stampata e nella versione elettronica scaricabile dal sito web del progetto.

<https://bridgethegap-project.eu/>

Publicato da:

Consorzio Bridge the Gap!

Editore inglese: Susan Ward

Design: Poezija.lt

Immagine in prima pagina: project partners, Freepik.com, Depositphotos

Il progetto Erasmus+ Bridge the Gap! è iniziato nell'ottobre 2020 e durerà fino alla fine di settembre 2022. Il progetto coinvolge organizzazioni partner in cinque paesi europei:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Partner e contatti

ISIS Istituto per le Infrastrutture Sociali
Francoforte, Germania
Coordinamento europeo
Jana Eckert
eckert@isis-sozialforschung.de
www.isis-sozialforschung.de



Institut für Soziale Infrastruktur
Sozialforschung Sozialplanung Politikberatung

queraum. ricerca culturale e sociale
Vienna, Austria
Susanne Dobner, Anita Rappauer
dobner@queraum.org
rappauer@queraum.org
www.queraum.org



queraum.
kultur- und sozialforschung

Lunaria
Associazione di Promozione Sociale e Impresa Sociale
Roma, Italia
andreis@lunaria.org
www.lunaria.org



Centro Iniziative Anziani (SIC)
Asociacija Senjorų Iniciatyvų Centras
Kaunas, Lituania
Edita Satiene
e.satiene@gmail.com
www.senjoru-centras.lt

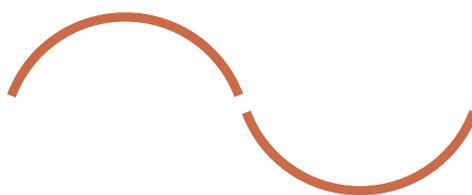


AFEdemy, Accademia per la promozione degli ambienti
per la terza età in Europa BV
Gouda, Paesi Bassi
Willeke van Staalduinen,
Loes Hulsebosch
willeke@afedemy.eu
hulsebosch@hm-advies.nl
www.afedemy.eu



Contenuti

Informazioni sul kit di formazione	4
Il progetto "Bridge the Gap!	5
Contesto e obiettivi della formazione	6
Il concetto di formazione e il curriculum	7
Test e revisione del curriculum	12
Indirizzare e reclutare i potenziali partecipanti	12
Contenuti e attività didattiche	13
Valutazione e riflessione	13
Ambienti a misura di anziano e ambienti sani e intelligenti a misura di anziano.....	28
Attività di apprendimento che combinano la conoscenza degli ambienti-per-tutte-le-età e le competenze digital	30
Esempi di iniziative locali sviluppate nella fase di test del curriculum.....	43
Conclusioni	47
Allegato 1. Template	49
Allegato 2. Diffusione dei risultati	55
Bibliografia	58



Informazioni sul kit di formazione

Questo kit di formazione è una risorsa utile per la preparazione e l'erogazione di corsi di formazione sull'invecchiamento intelligente, su ambienti intelligenti e sani adatti agli anziani o per insegnare competenze digitali di base e avanzate con particolare attenzione ai quartieri a misura di anziano.

Questo kit di formazione è il risultato del lavoro di ricerca e sviluppo e della formazione pilota svolta dai partner del progetto Bridge the Gap! in Austria, Italia, Germania, Lituania e Paesi Bassi. Il kit di formazione Bridge the Gap! riassume le esperienze acquisite nel corso del processo di formazione volto a rendere le persone anziane capaci di esplorare, analizzare e modellare il proprio quartiere con l'aiuto di strumenti digitali. Il kit di formazione è stato sviluppato per supportare i formatori (ad esempio educatori per adulti, leader di comunità, volontari di organizzazioni che lavorano con e per gli anziani) in modo che possano realizzare dei veri e propri corsi di formazione "Bridge the Gap!" o utilizzare i singoli strumenti nelle loro attività di formazione.

Til kit di formazione "Bridge the Gap! Il kit di formazione fornisce:

- informazioni generali sul progetto Bridge the Gap!
- il contesto e gli obiettivi della formazione
- il concetto di formazione e la descrizione del corso
- informazioni di base sugli ambienti a misura di anziano
- metodi e strumenti di formazione che stimolano l'apprendimento tra pari, il lavoro di squadra e il sostegno reciproco
- metodi e strumenti di riflessione e valutazione
- modelli per una lettera di invito, per lo sviluppo di un progetto locale e per la valutazione del corso di formazione.
- strumenti per la presentazione dei risultati della formazione
- idee per gli eventi pubblici finali.

I coordinatori della formazione, gli animatori e i formatori possono utilizzare il kit di formazione per preparare e tenere corsi di formazione sull'invecchiamento intelligente, su ambienti intelligenti e sani adatti agli anziani o per insegnare competenze digitali di base e avanzate con particolare attenzione ai quartieri a misura di anziano. I metodi e gli strumenti presentati nel kit di Bridge the Gap! possono essere utilizzati nell'ambito di attività organizzative e comunitarie o introdotti a lungo termine nei programmi accademici degli istituti di formazione.

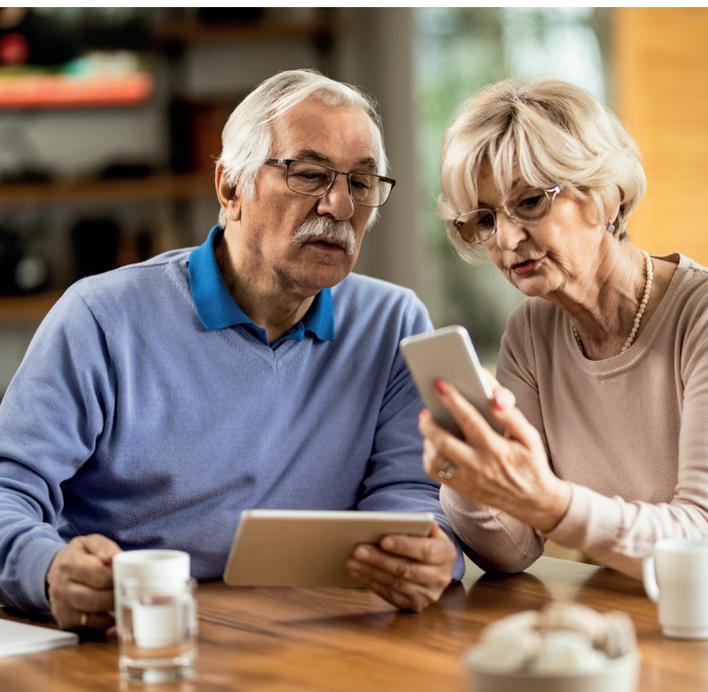
Per l'apprendimento autonomo a distanza, nell'agosto 2022 sarà disponibile una formazione digitale sul sito web del progetto Bridge the Gap! e i template e i fogli di lavoro inclusi in questo kit formativo potranno essere scaricati da lì come file modificabili.



Il progetto Bridge the Gap!

Molte persone anziane - a patto che siano autorizzate e supportate in modo adeguato - sono molto interessate ai quartieri a misura di anziano e alla partecipazione attiva nel ridisegnare gli ambienti in cui vivono.

La visione del nostro progetto Bridge the Gap! è quella di creare quartieri a misura di anziano e di rafforzare la partecipazione sociale e digitale dei cittadini più anziani, formandoli e mettendoli in grado di analizzare e (ri)modellare i loro quartieri con l'aiuto di strumenti digitali. Uno dei risultati ottenuti dai partner dei precedenti progetti Erasmus+ "Mobility Scouts" e "Age-Friendly Environments Activists" è stato che molte persone anziane - a patto che siano autorizzate e supportate in modo adeguato - sono molto interessate ai quartieri a misura di anziano e alla partecipazione attiva nel ridisegnare gli ambienti in cui vivono, in particolare sviluppando e promuovendo le proprie idee e i propri progetti. Tuttavia, abbiamo anche imparato che a volte gli anziani hanno bisogno di competenze digitali per realizzare le loro idee e assicurarsi che le loro voci e i loro messaggi vengano ascoltati.



Pertanto, gli obiettivi principali del progetto Bridge the Gap! sono:

- sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di ambienti a misura di anziano e sulla partecipazione politica, sociale e digitale dei cittadini anziani nei loro quartieri, ispirando altri a sostenere questi temi.
- formare, responsabilizzare e sostenere le persone anziane a diventare attive per il loro quartiere, proponendo le loro idee e iniziative per ambienti per-tutte-le-età e padroneggiando gli strumenti digitali di cui hanno bisogno per realizzare le loro idee e i loro progetti.
- sviluppare formati e materiali di formazione/apprendimento significativi, solidali, innovativi e altamente accessibili che siano rilevanti per gli altri (educatori degli adulti, formatori, ecc.).
- cambiare l'atteggiamento nei confronti dell'invecchiamento nel contesto della partecipazione politica, sociale e digitale.
- produrre e diffondere risultati sostenibili e costruire reti solide per ambienti age-friendly attraverso la partecipazione politica, sociale e digitale dei cittadini più anziani.

Il lavoro di ricerca e sviluppo svolto nell'ambito del progetto ha compreso i seguenti compiti:

- effettuare una ricerca a tavolino e interviste con esperti, operatori, stakeholder e persone anziane per esplorare lo stato attuale della digitalizzazione in tempi di cambiamenti demografici e considerare gli approcci che promuovono ambienti age-friendly o la partecipazione digitale delle persone anziane;
- lo sviluppo di una Scheda informativa che fornisce informazioni sull'approccio e le attività del progetto Bridge the Gap! e sui temi dell'invecchiamento e della partecipazione sociale nell'era digitale. Inoltre, vengono presentati progetti e iniziative per la creazione di ambienti a misura di anziano in Europa con il supporto di strumenti digitali, come esempi di buone pratiche da cui trarre ispirazione;
- utilizzare il concetto e il programma di formazione, che combina in modo innovativo i temi degli ambienti adatti agli anziani e dell'alfabetizzazione digitale, e testarlo con 79 partecipanti di età compresa tra i 60 e i 95 anni in Austria, Germania, Italia, Lituania e Paesi Bassi;
- preparare la formazione digitale di di Bridge the Gap!.

Contesto e obiettivi della formazione

Le tecnologie possono fornire un sostegno significativo alle persone anziane per una vita con dignità, autonomia, auto-determinazione e senza discriminazioni.

Digitalizzazione e demografia

La digitalizzazione e il cambiamento demografico sono due tendenze importanti che suscitano timori e speranze non solo nei decisori politici, negli esperti del mercato del lavoro o nei fornitori di istruzione/formazione, ma anche nei comuni cittadini europei. Le tecnologie digitali - e la loro combinazione con altre tecnologie - possono aiutare ad affrontare un'ampia gamma di sfide per gli anziani. Ad esempio, i sensori intelligenti e dispositivi simili, come i braccialetti elettronici, possono essere utilizzati per monitorare meglio il comportamento e la salute degli anziani. I dispositivi di assistenza e la robotica possono aiutarli a svolgere le attività quotidiane personali e domestiche, riducendo la loro dipendenza dagli altri. Queste tecnologie, tra l'altro, possono fornire un supporto significativo alle persone anziane nel vivere una vita con dignità, autonomia, autodeterminazione e non discriminazione - in altre parole, una vita che permetta loro di godere dei propri diritti umani.

La generazione più anziana non è cresciuta con la tecnologia intorno a sé né l'ha utilizzata durante gli anni della formazione a scuola, all'università e sul posto di lavoro. Inoltre, molti anziani hanno ancora un accesso diseguale alle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT) e competenze insufficienti, rischiando così di essere esclusi dalla piena partecipazione alla società. La partecipazione sociale comprende sempre più la partecipazione digitale, poiché la digitalizzazione trasforma quasi tutti i settori della nostra società. Richiede nuove conoscenze e competenze per poter partecipare pienamente alla società. L'accesso alla tecnologia digitale e l'uso diffuso dei servizi online hanno acquisito lo status di diritti sociali (diritti digitali). È quindi molto importante ridurre il divario digitale che divide alcuni gruppi (ad esempio gli anziani) da quelli che hanno pieno accesso al mondo digitale. La pandemia COVID,

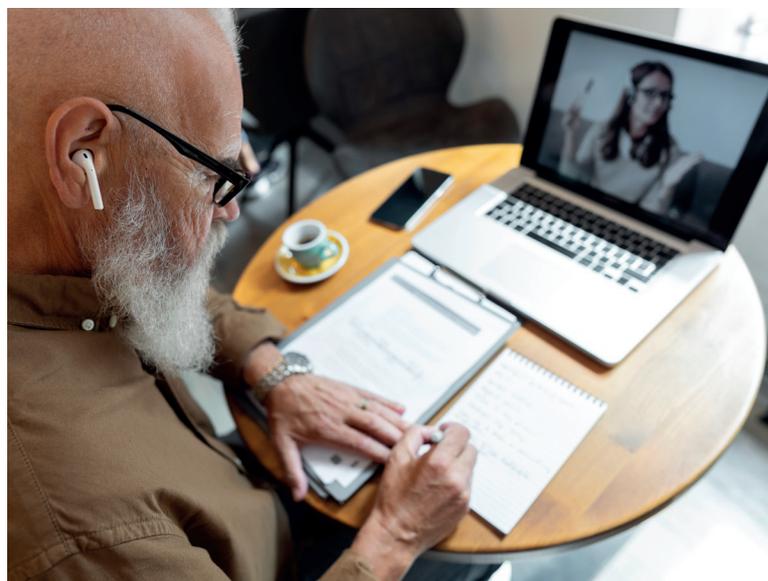
che ha provocato blocchi in tutto il mondo, ha evidenziato l'importanza e i vantaggi di una società digitale.

Ambienti intelligenti e sani a misura di anziano

Il processo di invecchiamento riflette le competenze mentali e fisiche delle persone anziane. In molte comunità richiede un cambiamento nell'ambiente di vita. Un ambiente a misura di anziano (AFE) si riferisce generalmente a una comunità in cui le persone anziane sono valorizzate e rispettate. Sono coinvolti e supportati sia nelle attività quotidiane di base, come muoversi e fare la spesa, sia nell'accesso e nella fruizione di tutti i tipi di servizi pubblici e privati. L'invecchiamento sano, l'inclusione sociale e la partecipazione attiva possono essere raggiunti allineando meglio le tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT) con l'assistenza sanitaria e l'ambiente sociale ed edilizio, ovvero creando i cosiddetti Smart Healthy Age-Friendly Environments (SHAFE).

Obiettivi della formazione

L'obiettivo del progetto di formazione Bridge the Gap! è quello di dotare le persone anziane di conoscenze, abilità e competenze necessarie per la partecipazione sociale e digitale nella società moderna e di sostenerle nella co-creazione e nella promozione di attività ambientali a misura di anziano, utilizzando una serie di strumenti digitali in diversi contesti locali.



Il concetto di formazione e il curriculum

Gli anziani che partecipano alla formazione hanno bisogno di modelli flessibili, metodi di lavoro creative, basati sui loro bisogni e costruiti intorno alle loro individualità.

Il concetto di formazione si basa sui seguenti principi:

A. Adattare le esigenze e il livello degli studenti e rispondere al loro stile di apprendimento.

Il concetto di formazione e il programma del corso Bridge the Gap! si basano sulla consapevolezza che i discenti adulti hanno bisogno di formati di formazione flessibili, di metodi creativi e basati sulle esigenze e di un approccio incentrato sulla persona. È importante far coincidere il livello di conoscenze e competenze digitali dei discenti con gli strumenti digitali a loro disposizione. Per garantire ciò, all'inizio della formazione è necessario valutare l'esperienza, le competenze, la fiducia, la motivazione e le attitudini dei discenti.

Secondo la teoria dell'apprendimento esperienziale di David Kolb, pubblicata nel 1984, l'apprendimento prevede fondamentalmente quattro fasi: esperienza concreta, osservazione riflessiva, concettualizzazione astratta e sperimentazione attiva (Kurt, 2020). Queste quattro fasi del processo di apprendimento possono essere viste anche come quattro stili di apprendimento. Ogni discente preferisce uno stile particolare. Il formatore dovrebbe quindi utilizzare e alternare diversi formati, in modo da soddisfare gli stili di apprendimento individuali dei partecipanti, ossia quelli di chi fa, di chi osserva, di chi pensa e di chi decide. In pratica, questo richiede:

- una serie di argomenti di cui parlare,
- fare le cose,
- capire come stanno le cose,
- parlare insieme delle possibilità che si presentano,
- ricerca,
- presentare qualcosa di nuovo,
- esercitarsi e discutere in seguito,

- compiti individuali ed esercizi di gruppo,
- pensare con la propria testa e trovare l'ispirazione insieme.

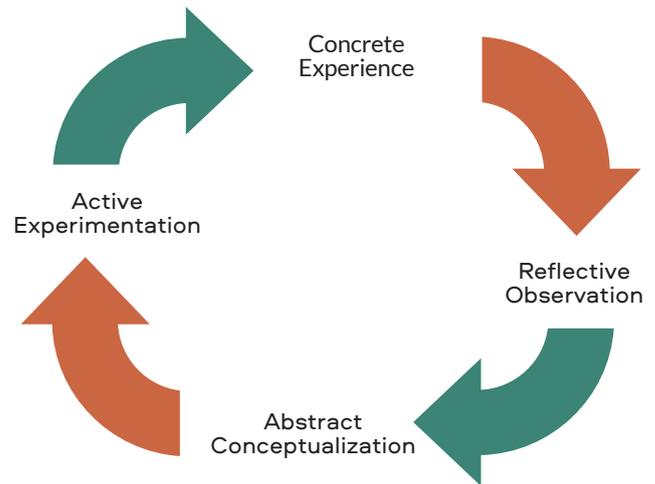


Figura 1. Il ciclo dell'apprendimento basato sull'esperienza

B. Gli anziani come discenti e come esperti.

Le persone anziane che partecipano alle iniziative di educazione degli adulti sono allo stesso tempo discenti ed esperti. Anche se sono nuovi al mondo digitale, possiedono abilità e competenze derivanti dalla loro precedente esperienza lavorativa e dalla saggezza della vita. Queste possono servire come base per la creazione di iniziative di quartiere. Durante la formazione, i partecipanti possono cambiare ruolo, passando da discenti a esperti dell'argomento specifico e a co-moderatori. Il formatore facilita solo l'unione delle conoscenze pregresse con le nuove competenze per promuovere la co-creazione attraverso il contributo dei partecipanti ai progetti locali. Le idee dei progetti locali difficilmente possono essere realizzate da una sola persona. I cambiamenti positivi possono essere raggiunti attraverso la creazione di reti e la collaborazione tra cittadini anziani, istituzioni pubbliche o private e decisori. Gli anziani sono visti come esperti che conoscono la situazione reale che vogliono migliorare.



C. PERCHE' fai quello che fai secondo il modello del cerchio d'oro di Simon Sinek (Sinek, 2020):

Il curriculum di Bridge the Gap! è stato progettato e la formazione è stata erogata utilizzando l'approccio del Cerchio d'Oro, che inizia con l'identificazione dello scopo o degli obiettivi, poi analizza la situazione e, infine, individua ciò che deve essere fatto per raggiungere lo scopo.

È importante strutturare l'apprendimento e partire dalla motivazione interna. Il modello del Cerchio d'Oro ci insegna a pensare, agire e comunicare dall'interno verso l'esterno, per trovare l'ispirazione alla base delle azioni. Il Cerchio d'Oro è composto da tre cerchi. Il nucleo centrale è il "Perché", seguito dal "Come" e il cerchio esterno rappresenta il "Cosa". Di solito le persone sanno e dicono agli altri COSA fanno e COME lo fanno, ma spesso hanno difficoltà a spiegare PERCHE' lo fanno. Tuttavia, la vera comprensione nasce quando si parte dal nucleo centrale con il PERCHE'.

Di seguito viene descritta l'applicazione dell'approccio del Cerchio d'Oro nel corso Bridge the Gap!

PERCHÉ

a) Perché offriamo questa formazione?

Mettere le persone anziane in condizione di contribuire al loro quartiere con l'aiuto di strumenti digitali.

b) Perché è importante la partecipazione sociale in età avanzata?

La partecipazione è associata a benefici per la salute sociale, mentale e fisica.

c) Perché gli anziani dovrebbero adottare le moderne tecnologie?

Le tecnologie dell'informazione e della comunicazione ci aiutano a rimanere connessi, a garantire sicurezza e comodità, a supportare l'autonomia individuale.

d) Perché gli anziani dovrebbero contribuire attivamente al proprio quartiere?

L'impegno attivo dà un senso alla vita, crea un senso di appartenenza, accettazione e riconoscimento, aiuta a ottenere cambiamenti positivi. Chiarendo queste domande, l'obiettivo e il risultato atteso diventano chiari.

COME

a) Come possiamo sostenere la partecipazione sociale degli anziani nell'era digitale?

Aiutandoli ad abbracciare le moderne tecnologie e sensibilizzandoli a creare ambienti intelligenti, sani e adatti agli anziani.

b) Com'è la situazione nella tua città o nel tuo quartiere?

La situazione può essere valutata attraverso l'osservazione.

c) Come sono organizzate le cose?

Analizzando la disponibilità, l'accessibilità e la qualità dei servizi, delle informazioni, del supporto, ecc.

d) Come puoi ottenere dei cambiamenti con l'aiuto degli strumenti digitali?

Raccogliendo fatti scattando foto, registrando video, intervistando persone, leggendo il sito web del comune, testando i servizi elettronici pubblici e commerciali.

È quindi possibile tracciare una mappa dei punti di forza, delle reti, del supporto e dei colli di bottiglia. Rispondendo alla domanda su come sono organizzate le cose al momento, emerge un buon quadro che mostra dove si trovano le possibilità, cioè all'interno della rete, del comune o con altri soggetti.

COSA

a) Quale sarebbe la situazione ideale?

Descrivi l'obiettivo desiderato.

b) Di cosa abbiamo bisogno per migliorare la situazione?

Analizzare le risorse umane, materiali, temporali, i media e gli strumenti.

c) Cosa bisogna fare per raggiungere il risultato desiderato (l'obiettivo)?

Mettere in comune le conoscenze e pianificare (o intraprendere) azioni concrete.

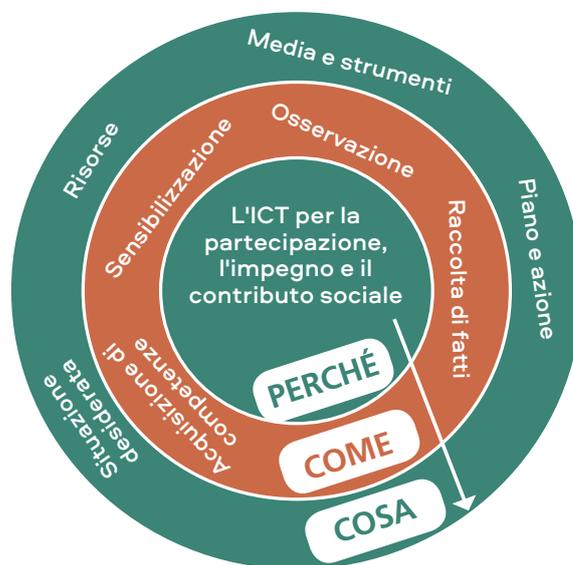


Figura 2 Modello del Cerchio d'Oro

Bridge the Gap! Schema del corso di formazione

Descrizione del corso	Il corso si propone di esplorare il concetto di ambiente age-friendly e il potenziale delle tecnologie digitali per svolgere le attività quotidiane e ridurre la dipendenza dagli altri. I partecipanti imparano ad applicare gli strumenti digitali per migliorare la loro vita personale e per contribuire a cambiamenti positivi nel loro quartiere.
Gruppo target	Persone di età pari o superiore a 60 anni.
Obiettivi del corso	<ul style="list-style-type: none"> ● Rafforzare la partecipazione sociale e digitale dei cittadini più anziani migliorando le loro competenze digitali e la loro capacità di utilizzare le tecnologie digitali come strumenti in base alle loro esigenze e interessi individuali; ● Sostenere gli studenti più anziani nel migliorare le loro competenze digitali e allo stesso tempo incoraggiarli a contribuire attivamente al loro quartiere; ● Aiutare gli anziani a conoscere le opportunità legate alle ICT e a utilizzare le tecnologie in diversi contesti, ad avere fiducia e libertà di esplorare come le tecnologie possono aiutarli a vivere in modo indipendente e a partecipare alla vita della comunità.
Obiettivi di apprendimento	<p>Il corso di formazione contribuisce a rendere i partecipanti capaci di:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Comprendere il concetto di ambienti a misura di anziano (AFE) e gli otto domini AFE; ● Usa gli strumenti digitali per esplorare in modo indipendente argomenti adatti alla tua età; ● Identificare e utilizzare le applicazioni digitali per soddisfare una serie di esigenze nella vita quotidiana (comunicazione, mobilità, acquisti, monitoraggio della salute, assistenza domiciliare); ● Sviluppare e mettere in pratica le proprie idee per iniziative e progetti per rendere il proprio quartiere più a misura di anziano (per studenti avanzati).

Valutazione	Si possono applicare metodi di valutazione informali, come esercizi di auto-riflessione con domande guida, attività di valutazione di gruppo e strumenti interattivi.
Programma delle attività	Il corso consiste in 6 incontri, costituiti da sessioni tematiche, sessioni pratiche e compiti di autoapprendimento, con intervalli di 2-3 settimane.
Risorse	Oltre ai contenuti, agli strumenti e ai metodi descritti in questo kit di formazione, ai facilitatori viene fornito un elenco di risorse online internazionali e nazionali, come video tutorial, guide digitali e manuali elettronici, per informazioni generali e competenze digitali specifiche (ad esempio, vedi il progetto ictskills4alleu ; https://www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/technology-internet/digital-instruction-guides/).

Raccomandazioni relative ai contenuti didattici e all'erogazione della formazione

Il corso di formazione è stato sviluppato sulla base dei risultati chiave della ricerca a tavolino e delle interviste strutturate con esperti e adulti anziani in merito alle esigenze del gruppo target e al formato della formazione, presentati nei rapporti di ricerca nazionali dei partner del progetto. Con le seguenti "intuizioni":

- **Le persone hanno esigenze, aspettative e preferenze diverse nei confronti degli ICT.** Molti anziani riconoscono l'importanza di avere competenze digitali per poter partecipare pienamente alla società. Alcuni vogliono rimanere in contatto con amici, familiari o coetanei attraverso i social network, le app di chat e le videoconferenze. Alcuni vogliono apprendere gli strumenti di base per semplificare la vita quotidiana, come fare acquisti online, effettuare operazioni bancarie, prendere appuntamenti, ottenere documenti elettronici, ecc. Altri vogliono acquisire competenze creative utilizzando gli strumenti digitali, come il fotoritocco, la creazione di effetti diversi con le foto e persino il disegno. Le persone vogliono imparare a usare gli smartphone, le app di chat, trovare amici e comunicare con loro. Chi ha conoscenze più avanzate vuole apprendere informazioni utili per la propria attività di hobby e sull'utilizzo di alcuni strumenti specifici.

- **Gli anziani devono comprendere le tecnologie in diversi contesti per diventare fiduciosi e curiosi di esplorare come le tecnologie possono aiutarli a partecipare alla vita della comunità.** È anche importante che gli anziani mostrino i molteplici modi di essere attivi per un ambiente a misura di anziano. Pertanto, i partecipanti dovrebbero essere messi in condizione non solo di seguire le proprie idee per iniziative e progetti ma anche di calarsi nel ruolo di sostenitore di altri cittadini anziani o di consulente esperto (ad esempio, sulla facilità d'uso dei servizi/strumenti digitali per gli anziani).

- **Concentrarsi sulla creazione di fiducia e gioia nell'uso degli ICT e delle moderne tecnologie attraverso una guida graduale, un supporto individuale durante la formazione e un supporto strutturale permanente di esperti nelle vicinanze.** L'avversione o la paura della digitalizzazione devono essere prese sul serio e affrontate selezionando strumenti digitali utili per la vita quotidiana degli anziani e a sostegno della loro autonomia, facendo riferimento a buone pratiche in contesti simili e creando un ambiente di formazione a bassa soglia con un'atmosfera di apprendimento amichevole in cui i partecipanti possano cooperare e socializzare.

Suggerimenti:

Contenuti formativi - mostrano l'ampio spettro di utilizzo degli strumenti digitali per supportare le diverse esigenze:

- Scattare e inoltrare foto con gli smartphone (fotografare esempi di situazioni positive per tutte-le-età nel tuo quartiere o luoghi che necessitano di miglioramenti);
- Rimanere in contatto con la famiglia, gli amici e gli altri partecipanti utilizzando gli strumenti di telecomunicazione;
- Registrazione vocale: intervista ad altri residenti su come vedono il loro quartiere (cosa piace di più? Secondo loro, cosa potrebbe essere migliorato?);
- Produrre (brevi) videoclip su determinate situazioni/incidenti nel quartiere o su situazioni (problematiche) per i pedoni anziani quando attraversano la strada;
- Caricare file audio su una piattaforma o creare un podcast;
- Competenze digitali generali come parte dell'ambiente di vita degli anziani, ad esempio a casa, in viaggio, nella comunicazione con il governo e nell'ambito delle prestazioni sanitarie e assistenziali;
- Sensibilizzazione sui propri problemi, ad esempio creando un blog;
- Utilizza i casi di studio descritti nella scheda o presentati dai partecipanti nel loro quartiere/vita come materiale didattico concreto.

Organizzazione della formazione:

- Posizione: verifica l'accessibilità, i costi, l'atmosfera;
- Tempistica: non troppo presto al mattino e non la sera; tieni conto della stagione;
- Intervalli tra le sessioni di allenamento: non troppo lunghi;
- Dimensione dei gruppi: molti anziani amano ricevere un allenamento personale, ma è opportuno allenarsi in piccoli gruppi (5-8 al massimo);
- Componi il gruppo nel modo più omogeneo possibile per quanto riguarda le competenze digitali e le conoscenze pregresse;

- Includere lavori pratici e compiti a casa;
- Crea un'atmosfera di fiducia e dedica del tempo ai partecipanti per scambiare idee ed elaborare le informazioni ottenute da esperti esterni o interni (persone di un'età simile).

Erogazione della formazione

- Sii chiaro sugli obiettivi della formazione e su come raggiungerli;
- Sii molto paziente;
- Sii flessibile e agisci in base alle esigenze e ai desideri del gruppo;
- Concentrati sulla creazione di fiducia e sul divertimento con gli strumenti digitali;
- Inizia con le basi delle competenze digitali;
- Mostra i vantaggi delle competenze digitali (preferibilmente da parte di un coetaneo);
- Sii consapevole che l'apprendimento delle competenze digitali avviene per gradi: se le persone devono premere "invio", descrivilo;
- Fornisci il materiale didattico su carta.



Test e revisione del curriculum

Al corso di formazione Bridge the Gap! hanno partecipato 8 gruppi di anziani in Austria, Germania, Italia, Lituania e Paesi Bassi. Le attività formative comprendevano:

- Sessioni tematiche e interventi di esperti, tra cui i concetti di ambienti a misura di anziano, ambienti intelligenti e sani a misura di anziano, l'ampia gamma di dispositivi digitali e il loro utilizzo nell'ambito del corso di formazione di Bridge the Gap!;
- Sessioni pratiche in cui si discute di esempi stimolanti e si provano i dispositivi durante gli incontri;
- Visite a luoghi per conoscere le opportunità tecniche, partecipazione congiunta guidata a iniziative per-tutte-le-età o avvio di propri progetti age-friendly;
- Compiti a casa e di auto-apprendimento che consentono ai partecipanti di mettere in pratica gli input, le nuove conoscenze e le proprie espe-

rienze di apprendimento su cui si riflette negli incontri successivi.

I seminari di verifica del curriculum nei paesi partner del progetto si sono svolti da agosto 2021 a gennaio 2022. I workshop si sono svolti in luoghi diversi: biblioteche, centri sociali o comunitari e strutture delle organizzazioni partner.

Il numero di partecipanti ai workshop è stato il seguente:

- Austria: 10 (età compresa tra 62 e 70 anni)
 - Germania: 10 (età compresa tra 60 e 79 anni)
 - Italia: 23 (età compresa tra 71 e 95 anni)
 - Lituania: 12 (età compresa tra 60 e 80 anni)
 - Paesi Bassi: 24 (età compresa tra 64 e 85 anni)
- 79 partecipanti in totale.

Quasi due terzi dei partecipanti erano donne (74%) e la metà del gruppo totale aveva già frequentato uno o più corsi in precedenza.

Indirizzare e reclutare i potenziali partecipanti

Le persone nelle fasi avanzate della vita non sono un gruppo di popolazione omogeneo.

Per prepararsi ai vari incontri le organizzazioni del progetto hanno intrapreso diverse attività, come l'organizzazione di eventi informativi, l'utilizzo dei partner di cooperazione esistenti o la creazione di contatti con (potenziali) nuovi partner locali o stakeholder. I principali contatti per la preparazione della fase di test sono stati i consigli cittadini locali o i gruppi di cittadini attivi (Germania, Austria), le biblioteche (Germania, Lituania, Paesi Bassi), i centri sociali locali per anziani (Italia) e le associazioni di quartiere (Germania).

La popolazione anziana non è un gruppo omogeneo. In termini di competenze digitali e partecipazione digitale, alcuni anziani sono più avanzati e più attivi nel mondo digitale di altri. Il

corso di formazione Bridge the Gap! è stato concepito come un'offerta formativa a bassa soglia per consentire alle persone anziane colpite dal divario digitale di partecipare pienamente alla società (maggiori informazioni sul divario digitale, le sue conseguenze e le sue possibilità sono disponibili in nella Scheda informativa di Bridge the Gap!).

I potenziali partecipanti che non sono sufficientemente dotati di dispositivi, accesso a Internet e conoscenze su come utilizzare le tecnologie digitali possono essere raggiunti nei luoghi in cui è più probabile che si trovino. Tra questi ci sono le parrocchie e le organizzazioni ecclesastiche, i dipartimenti degli affari sociali dei comuni, oppure tramite i loro coetanei, i gruppi per i diritti delle persone svantaggiate e le ONG. L'approccio migliore è quello di parlare con loro individualmente e spiegare chiaramente le opportunità offerte dalla partecipazione alla formazione

e come il coinvolgimento nel corso di formazione Bridge the Gap! possa mitigare il divario digitale. A prescindere dalle scarse competenze digitali, questi partecipanti possono essere una preziosa risorsa di conoscenza per migliorare gli ambienti a misura di anziano.

Le informazioni sul corso di formazione devono essere diffuse con largo anticipo. A tal fine si possono utilizzare eventi informativi, incontri diretti, newsletter e lettere di invito (un modello

di invito si trova nell'Allegato 1). I potenziali partecipanti al corso di formazione possono essere contattati anche utilizzando le reti di partner e stakeholder locali. Gli esempi delle misure e degli strumenti utilizzati dai partner del progetto sono disponibili nelle "Notizie" del sito web del progetto.

Il contenuto didattico preliminare è stato rivisto e integrato dopo la fase di test ed è presentato nelle sezioni seguenti.

Contenuti e attività didattiche

Il corso di formazione comprende due temi principali, ovvero ambienti a misura di anziano e tecnologie dell'informazione e della comunicazione. Altri due temi di supporto sono la valutazione (come apprendimento) e lo sviluppo di un progetto locale (tra cui la generazione di idee, la creazione di un piano d'azione o l'attuazione di azioni per cambiamenti positivi nella comunità o nel quartiere). Questi argomenti sono trattati utilizzando una serie di attività didattiche per raggiungere i risultati di apprendimento.

Le sezioni seguenti di questo kit di formazione presentano i temi della formazione e gli esempi di attività, metodi e strumenti di apprendimento.

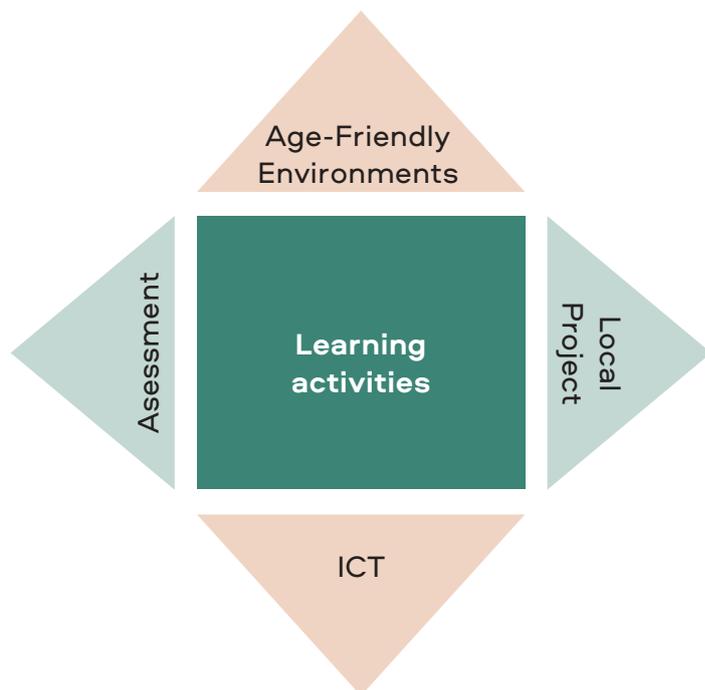


Figura 3. Illustrazione del concetto di formazione Bridge the Gap!

Valutazione e riflessione

Nella formazione non-formale la valutazione dovrebbe essere il più semplice possibile.

Questa sezione descrive le attività di valutazione e riflessione utilizzate all'inizio e alla fine della formazione pilota Bridge the Gap! e dopo sessioni formative aggiuntive.

La valutazione e la riflessione sono parti integranti del processo di apprendimento. Nel corso della formazione sono state sviluppate e utilizzate diverse attività di autovalutazione e auto-rif-

lessione per avere una chiara comprensione di ciò che i partecipanti portano e ottengono dall'esperienza di apprendimento. L'analisi dei risultati della valutazione è stata utilizzata per soddisfare le diverse esigenze dei partecipanti e adattare la formazione al loro livello. Nella formazione non formale, la valutazione dovrebbe essere il più semplice possibile e consentire un rapido punteggio dei risultati. I metodi ludici sono altamente raccomandati da molti anziani e formatori, che hanno contribuito con le loro idee e competenze allo sviluppo di questo corso.

Pre-valutazione

La pre-valutazione fornisce una panoramica delle conoscenze pregresse, dell'esperienza, dei livelli di abilità e delle possibili idee sbagliate dei discenti e aiuta a indirizzare la formazione verso le esigenze individuali di apprendimento delle persone anziane. Un manuale delle migliori pratiche per la mappatura dei parametri di apprendimento di base, sviluppato nell'ambito del progetto Erasmus+ Improving Guidance and Counselling in Adult Learning, IGCAL (AFEdemy et al., 2021), contiene strumenti utili per la mappatura dei parametri di apprendimento di base dei discenti adulti, come ad esempio: il riconoscimento dell'apprendimento precedente, l'autoconsapevolezza come discente, la capacità di fare scelte e valutazioni autonome, l'autostima, il rispetto di sé e l'autoefficacia dei discenti adulti, le abilità metacognitive, la motivazione e il background socio-economico.

In termini di competenze digitali, la valutazione dell'esperienza, della fiducia e della motivazione all'inizio della formazione è fondamentale per stabilire:

- Conoscenze pregresse su cui la formazione può basarsi;
- Quanto è necessario il supporto individuale;
- Livello di fiducia del discente nelle proprie capacità;
- Motivazione a partecipare e ad acquisire nuove competenze digitali o a migliorare quelle esistenti;
- Il ritmo di apprendimento dei partecipanti.

Può anche accendere l'interesse dei partecipanti per ciò che apprenderanno durante i seminari di formazione. Nel corso di formazione pilota di Bridge the Gap! i risultati della pre-valutazione sono stati utilizzati per collegare la formazione alle aspettative e agli interessi dei partecipanti e per adattare la formazione di conseguenza, aggiungendo ulteriori argomenti di interesse per l'intero gruppo o per i singoli partecipanti.



Esempi di strumenti di valutazione delle competenze digitali

Perché imparare e migliorare le competenze digitali?

Il digital divide si misura con l'uso effettivo della tecnologia, spesso guidato da competenze, benefici percepiti e motivazioni adeguate. Le persone anziane possono avere motivazioni diverse, ma i motivi generali che le spingono sono: l'utilità percepita della tecnologia, la facilità d'uso della tecnologia e la dipendenza dalle norme sociali. Quello presentato di seguito è visto come uno strumento che consente ai discenti di comprendere meglio la loro motivazione ad acquisire competenze digitali, di aumentare l'impegno nella partecipazione alla formazione e di avere voce in capitolo su ciò che viene loro insegnato. In base alle valutazioni delle affermazioni, i formatori possono decidere dove porre l'accento nella formazione: sulla strumentalità, sulla crescita personale o sui bisogni socio-emotivi dei partecipanti.

Obiettivo	Questo esercizio mira a valutare le aspettative e gli atteggiamenti dei partecipanti nei confronti dell'apprendimento prima del corso. La stessa valutazione può essere fatta alla fine del corso cambiando le affermazioni al passato per verificare se le aspettative dei partecipanti sono state soddisfatte.
Preparazione	Chi coordina la formazione stampa diverse dichiarazioni su carta (vedi sotto). In alternativa, le frasi possono essere scritte su una lavagna o su una lavagna a fogli mobili. È necessario preparare 10 set di cinque punti adesivi con scritte da 1 a 5 per ogni partecipante.
Implementazione	I fogli stampati vengono distribuiti ai partecipanti in modo che possano valutare le affermazioni individualmente, barrando il numero che indica la misura in cui ciascuna affermazione si applica a loro. Il formatore calcola quindi i punti assegnati per ogni affermazione e discute i risultati con il gruppo. In alternativa, i punti adesivi vengono distribuiti ai partecipanti (ognuno riceve 10 set di cinque punti adesivi con scritte da 1 a 5). Si chiede loro di mettere un puntino con un numero corrispondente accanto a ogni affermazione. Si calcola il totale dei punti assegnati a ciascuna affermazione e si discutono le aspettative prevalenti.
Materiale/i necessario/i	<ul style="list-style-type: none"> ● Lavagna a fogli mobili ● Penna per scrivere sul grafico/lavagna ● Punti adesivi
Suggerimenti per i formatori	I formatori spiegano che questo esercizio mira ad adattare la formazione in base alle aspettative e alle esigenze dei partecipanti.

Ci sono molti motivi per frequentare un corso e per imparare e continuare a formarsi in generale. Quali sono le ragioni più importanti per te?

Ora vedrai diverse affermazioni sull'apprendimento. Puoi valutare le affermazioni da 1 a 5 indi-

cando quanto ogni affermazione si applica a te: 1 = Non mi riguarda affatto, 2 = Non mi riguarda, 3 = Neutro, 4 = Mi riguarda un po' e 5 = Mi riguarda completamente. Non c'è un giusto o uno sbagliato in questo caso.

1. Voglio acquisire competenze che mi aiutino ad affrontare le attività quotidiane	1 2 3 4 5
2. Voglio acquisire competenze che mi saranno utili in futuro	1 2 3 4 5
3. Voglio acquisire competenze importanti per il mio lavoro (di volontariato)	1 2 3 4 5
4. L'apprendimento mi aiuta a realizzarmi e a crescere personalmente	1 2 3 4 5
5. L'apprendimento aumenta la mia autostima	1 2 3 4 5
6. L'apprendimento mi porta nuova ispirazione/stimolazione	1 2 3 4 5
7. L'apprendimento mi distrae da altri problemi	1 2 3 4 5
8. Posso creare contatti sociali e incontrare persone interessanti durante il corso	1 2 3 4 5
9. I miei amici/conoscenti frequentano lo stesso corso di studi	1 2 3 4 5
10. Soddisferò le aspettative del mio ambiente sociale	1 2 3 4 5

Auto-valutazione delle competenze ed esperienze digitali

L'attività descritta di seguito può essere utilizzata sia come metodo di valutazione che di apprendimento. L'obiettivo principale è quello di valutare l'esperienza dei partecipanti nell'uso dei dispositivi digitali e delle relative applicazioni e di trarre conclusioni sull'adattamento dei con-

tenuti della formazione. L'obiettivo secondario è quello di informare i partecipanti, soprattutto quelli con minori competenze digitali, sulla varietà degli usi degli ICT e sui loro vantaggi nella vita quotidiana. I partecipanti possono quindi scegliere gli strumenti e le applicazioni che desiderano padroneggiare. L'attività stimola inoltre l'interesse dei partecipanti per ciò che impareranno.

Obiettivi	Determinare il livello di conoscenza dei partecipanti per fornire un supporto individuale e stabilire quali sono le esperienze precedenti su cui può basarsi un'ulteriore formazione.
Preparazione	<p>Secondo il seguente elenco, gli usi, i dispositivi e le applicazioni legati all'uso degli ICT vengono scritti su cartoncini di diversi colori e appuntati su una bacheca (in alternativa, possono essere scritti o incollati su una lavagna a fogli mobili o su una lavagna bianca o nera) (vedi immagine sotto):</p> <p>Dispositivi Smartphone Computer/Laptop Tavoletta</p> <p>Comunicazione Videoconferenze (es. Skype, Zoom) E-mail Messenger (WhatsApp) Reti di social media (Facebook, Twitter)</p> <p>Intrattenimento Giochi online o app di gioco Biblioteche multimediali App radio/musica online Video/TV su richiesta</p> <p>Informazioni e conoscenze Motori di ricerca Informazioni su beni e servizi Wikipedia YouTube Giornali e riviste online Formazione online Applicazioni per l'apprendimento delle lingue</p> <p>Mobilità Orari online di treni e autobus Pianificazione del percorso e navigazione (ad esempio, Google Maps) Pianificazione/prenotazione dei viaggi</p> <p>La dimensione finanziaria Shopping online Banca online</p>

	<p>Fotografia / Video Fotocamera e galleria dello smartphone Crea un fotolibro Software per modificare le foto Applicazioni fotografiche (Snapchat, Instagram)</p> <p>Organizzazione quotidiana Calendario, rubrica, creazione di liste Software di elaborazione testi/fogli di calcolo (MS Word, Excel) Servizi pubblici digitali (ad esempio, dichiarazione dei redditi elettronica, consulto medico)</p>
<p>Implementazione</p>	<p>I punti adesivi vengono distribuiti ai partecipanti (ognuno riceve un colore diverso); la loro quantità deve almeno corrispondere al numero di applicazioni presenti sulla lavagna. Ai partecipanti viene chiesto di utilizzare i punti adesivi per contrassegnare i dispositivi/applicazioni che già conoscono o che hanno già utilizzato.</p> <p>I formatori leggono ad alta voce la spiegazione di ogni applicazione e chiede ai partecipanti se ci sono ambiguità sul suo significato. I partecipanti possono anche suggerire altre applicazioni nel caso in cui nella bacheca manchi qualcosa che ritengono importante. Il formatore scrive queste applicazioni sui cartoncini e li appunta sulla lavagna.</p> <p>Dopo che tutti hanno segnato le varie voci, i formatori riassumono i risultati con il gruppo e scatta una foto dei risultati.</p> <p>In seguito, i formatori analizzano la distribuzione dei punti adesivi sui dispositivi/applicazioni e riassume le somiglianze e le differenze tra i partecipanti (argomenti di cui sono particolarmente esperti, presenza di partecipanti con esperienze molto diverse o molto poche).</p>
<p>Materiale/i necessario/i</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Lavagna (lavagna a fogli mobili o lavagna) ● Penna per scrivere sulla lavagna o sui cartoncini ● Carte di diversi colori ● 35 punti adesivi per partecipante (un colore per partecipante, un punto adesivo per dispositivo/applicazione)
<p>Suggerimenti per i formatori</p>	<p>I formatori spiegano l'obiettivo di questo esercizio e fare riferimento al carattere modulare della formazione e al modo in cui può essere adattata alle esigenze e agli interessi individuali. I formatori devono assicurarsi che tutti comprendano il significato delle applicazioni. È importante comunicare chiaramente che i partecipanti non devono considerarsi esperti nell'utilizzo delle applicazioni. È sufficiente conoscerle e sapere a cosa servono.</p> <p>È importante creare un'atmosfera di fiducia, sottolineando che va benissimo segnare molte domande o solo alcune.</p> <p>L'attività è più adatta a un gruppo piccolo. Per i gruppi più grandi si potrebbero svolgere due attività di valutazione contemporaneamente, in modo che i partecipanti possano scambiarsi di posto e non debbano aspettare di arrivare alla lavagna per posizionare i loro punti adesivi. Per un gruppo più numeroso è anche una buona opzione avere un elenco scritto, in modo che i partecipanti possano autovalutare il loro livello di esperienza con gli strumenti digitali.</p> <p>È necessario assicurarsi che i punti adesivi siano di dimensioni sufficienti.</p>

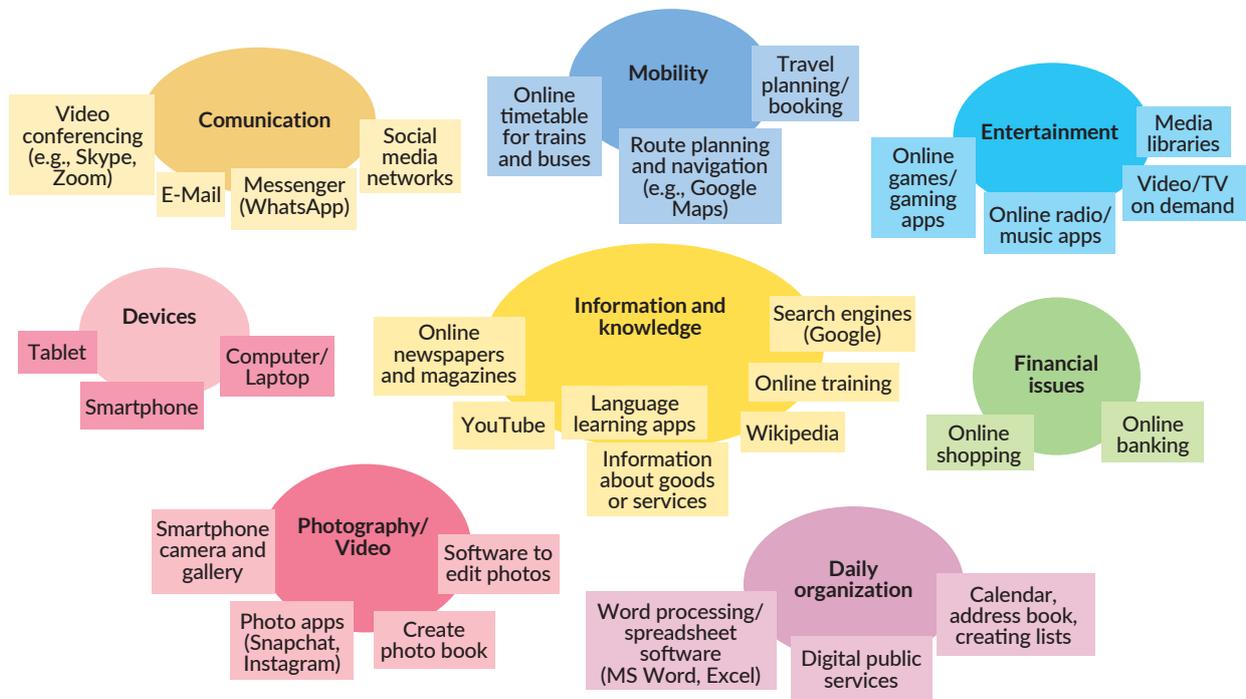


Figura 4. Strumento di valutazione delle competenze e dell'esperienza ICT



I risultati visivi della formazione in Germania rivelano che tutti i partecipanti utilizzano uno smartphone, l'80% ha dimestichezza con l'uso di un computer o di un portatile, la scrittura di e-mail, l'uso di motori di ricerca e lo scatto di foto con lo smartphone.

L'autovalutazione del grado di confidenza dei partecipanti con gli strumenti, le applicazioni e i media digitali sono misure appropriate per conoscere gli studenti e le dinamiche di gruppo previste.

Autovalutazione delle competenze/sicurezza

Va benissimo sentirsi insicuri nell'utilizzo degli strumenti tecnologici o chiedere aiuto per un sostegno.

Obiettivi	<p>Autovalutazione della fiducia dei partecipanti nell'uso delle tecnologie digitali per valutare il grado di supporto necessario nell'utilizzo degli strumenti digitali. Oltre alle competenze digitali, questo esercizio può essere utilizzato anche per ottenere informazioni sulla consapevolezza dei partecipanti riguardo al concetto di ambiente age-friendly.</p> <p>La valutazione può essere utilizzata all'inizio e alla fine della formazione per valutare lo sviluppo e i progressi ottenuti durante il corso.</p>
Preparazione	<p>I formatori preparano dei cartoncini con le seguenti affermazioni:</p> <p><i>Non ho bisogno di assistenza nell'uso degli strumenti digitali/ho bisogno di molta assistenza nell'uso degli strumenti digitali.</i></p> <p><i>Provare nuove applicazioni è molto facile per me/Sperimentare nuove applicazioni è molto difficile per me.</i></p> <p><i>Usare i dispositivi tecnici è molto facile per me/usare i dispositivi tecnici è molto difficile per me.</i></p> <p><i>Conosco il concetto di ambienti adatti agli anziani / Non ho mai sentito parlare di ambienti adatti agli anziani.</i></p> <p>Le affermazioni sono appuntate sulla bacheca e formano entrambe le estremità di 3 continuum (a sinistra e a destra, collegate da una linea, vedi immagine).</p>
Implementazione	<p>I puntini adesivi vengono distribuiti ai partecipanti (ogni partecipante riceve 3 puntini dello stesso colore). Ai partecipanti viene chiesto di posizionare un puntino su ogni scala e quindi di classificarsi intuitivamente tra le estremità.</p> <p>I partecipanti sono anche invitati a scrivere commenti su cartoncini/appunti e ad appenderli alla bacheca. Il formatore discute poi i risultati con i partecipanti.</p>
Materiale/i necessario/i	<ul style="list-style-type: none"> ● Lavagna (in alternativa lavagna a fogli mobili o lavagna) ● Penna per scrivere sui cartoncini (o sullo schema) ● Carte di diversi colori ● 4 punti adesivi per partecipante (un colore per partecipante)
Suggerimenti per i formatori	<p>I formatori spiegano che questo esercizio mira anche ad adattare la formazione alle esigenze dei partecipanti nel miglior modo possibile. I formatori sottolineano che non c'è nulla di male a sentirsi insicuri nell'utilizzo di attrezzature tecniche o ad avere bisogno di supporto.</p> <p>È necessario assicurarsi che i punti adesivi siano di dimensioni sufficienti.</p>

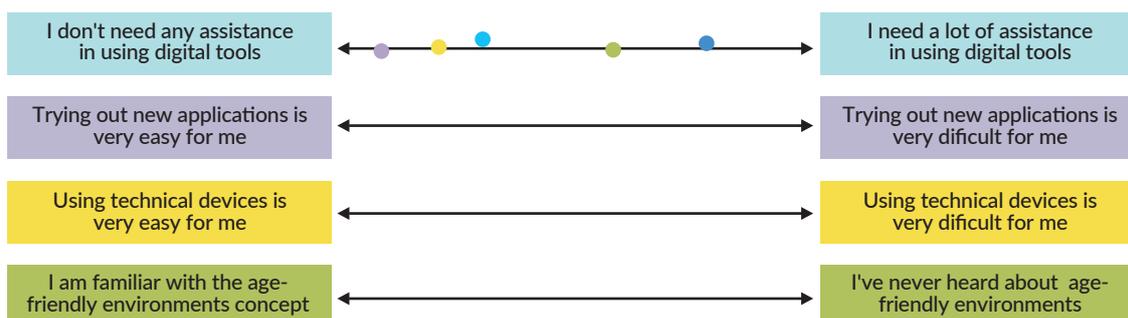
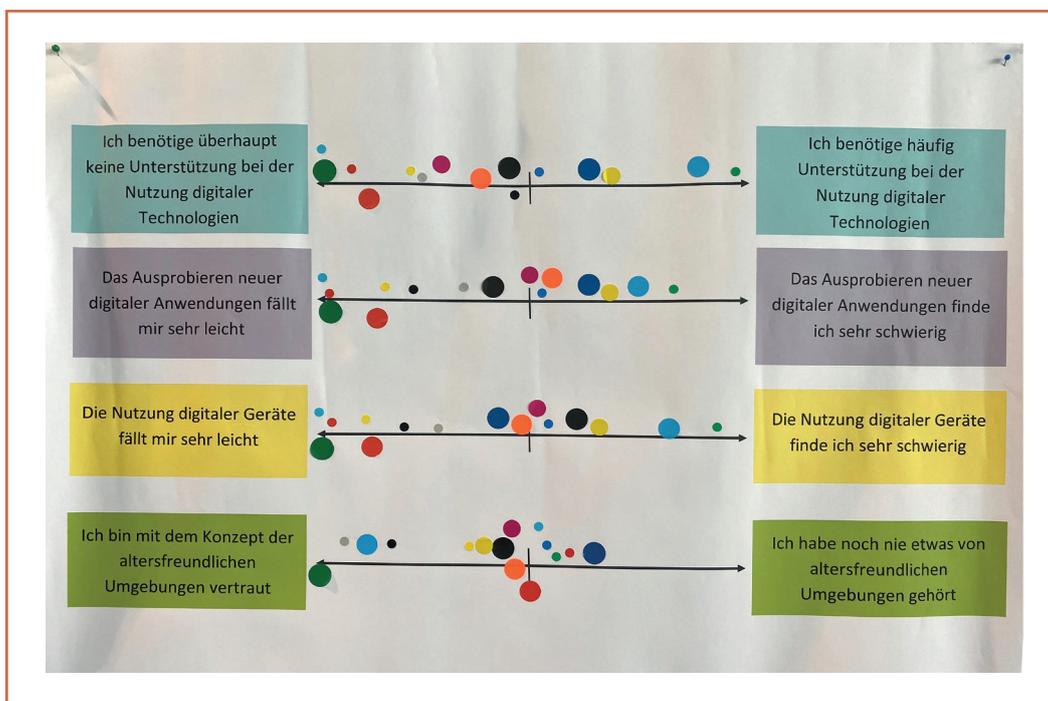


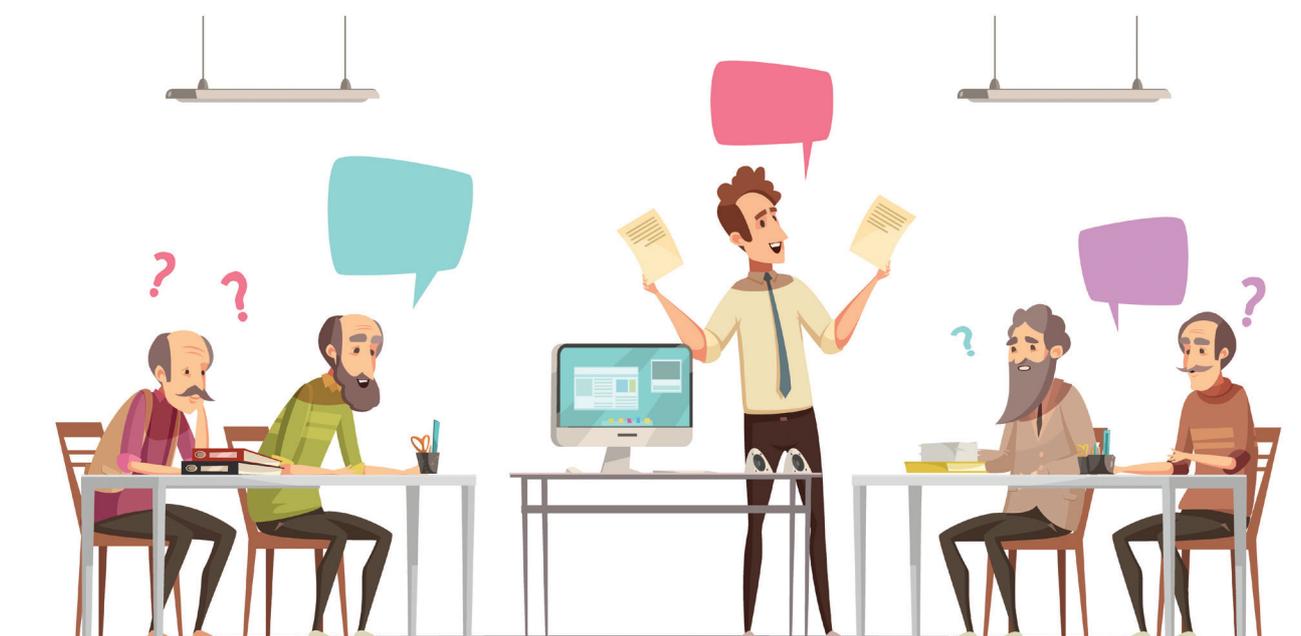
Figura 5. Strumento di valutazione delle competenze e della fiducia



Ci sono miti e stereotipi rispetto alle persone anziane e l'uso degli ICT

Ci sono vari miti e stereotipi che riguardano gli anziani e gli ICT. Gli anziani sono molto diversi tra loro e tra loro ci sono anche molti appassionati di tecnologia e persone che la trovano molto facile da usare. Tuttavia, è meno probabile che gli anziani abbiano un approccio intuitivo alle nuove tecnologie e che le rifiutino più facilmente dei giovani. La pratica e l'addestramento con i nuovi

dispositivi tecnologici sono un prerequisito per un atteggiamento positivo. È importante ottenere informazioni sulla percezione che i partecipanti hanno dei dispositivi e degli strumenti digitali, in particolare sugli atteggiamenti negativi e sulle paure, e affrontarli durante la formazione per generare atteggiamenti più positivi verso l'uso degli ICT.



Atteggiamento verso le TIC

Obiettivo	Questo esercizio mira a scoprire l'atteggiamento dei partecipanti nei confronti delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT) all'inizio del corso. In base alla valutazione delle affermazioni, i formatori possono capire se nel gruppo prevalgono atteggiamenti positivi o negativi nei confronti dell'apprendimento degli ICT. Questo esercizio può essere ripetuto alla fine del corso per verificare se gli eventuali atteggiamenti negativi sono cambiati.
Preparazione	Le affermazioni vengono scritte su cartoncini o direttamente sulla lavagna o sulla lavagna a fogli mobili. Due serie di punti adesivi (rosso e verde) sono posizionati accanto al tabellone.
Implementazione	I partecipanti leggono le affermazioni e poi appongono un pallino verde (vero per me) o un pallino rosso (falso per me) accanto a ciascuna affermazione. Infine, vengono calcolati i punti e il gruppo discute gli atteggiamenti verso l'apprendimento delle TIC.
Materiale/i necessario/i	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart/whiteboard • Lavagna a fogli mobili • Penna per scrivere sul grafico/lavagna • Punti adesivi
Suggerimenti per i formatori	I formatori analizzano i gruppi di affermazioni (anticipazione delle difficoltà, paura del fallimento, minaccia stereotipata degli ICT, utilizzo degli ICT per esigenze socio-emotive o strumentali) e prendono in considerazione gli atteggiamenti dei partecipanti durante la formazione.

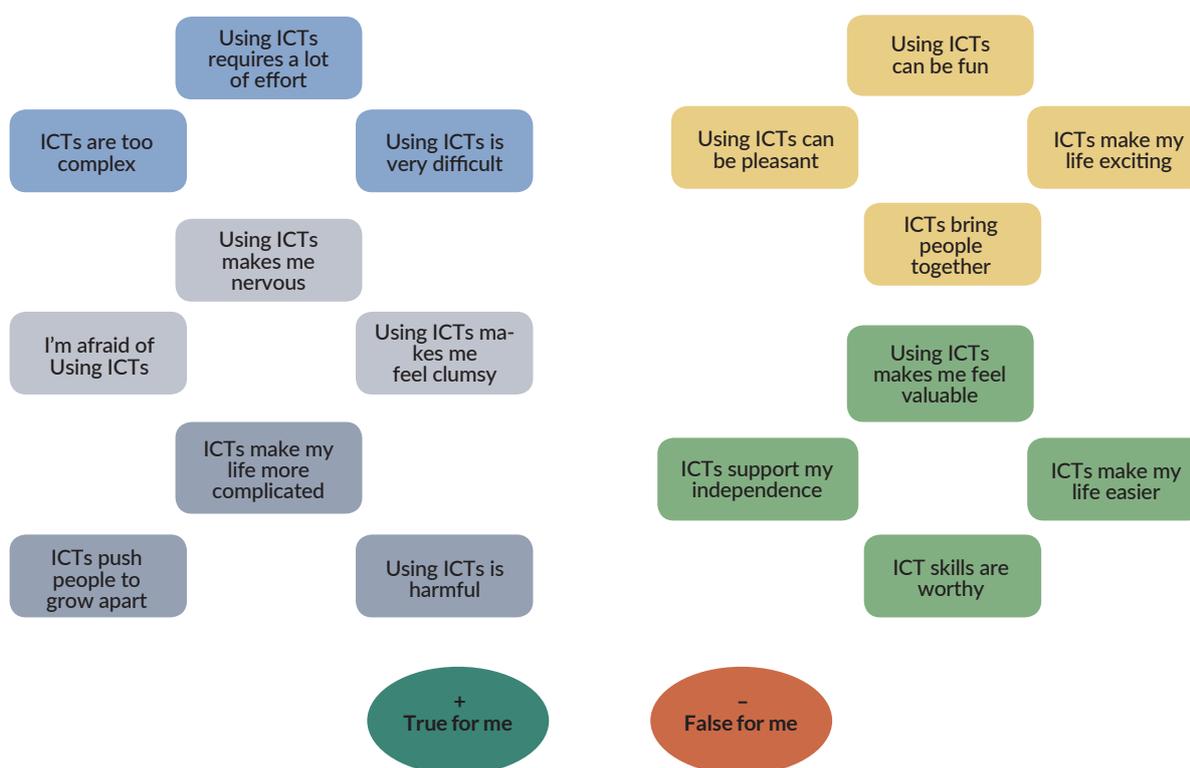


Figura 6. Strumento di valutazione dell'atteggiamento

Attività post-valutazione

La valutazione successiva è importante sia per il discente che per i formatori. Per il discente, offre l'opportunità di riflettere sugli argomenti del workshop o dell'intero corso frequentato e indica una direzione da seguire e dove concentrare l'attenzione. Per i formatori, la post-valutazione mostra cosa è stato comunicato bene ai partecipanti e cosa no, l'efficacia della strategia e dei metodi di formazione. I metodi di post-

lutazione possono essere utilizzati sotto forma di auto-riflessione al termine del corso di formazione, in modo che il feedback e le esigenze dei partecipanti possano essere presi in considerazione e incorporati nelle future implementazioni e sviluppi della formazione.

I seguenti strumenti di post-valutazione possono essere utilizzati in modo selettivo nei corsi Bridge the Gap!

Auto-riflessione per i singoli partecipanti e/o per il gruppo di progetto

Obiettivi	Un esercizio di auto-riflessione con quattro domande guida incoraggia i partecipanti a riflettere sui progressi fatti finora e sui passi futuri e le azioni che il gruppo vuole intraprendere.
Materiale/i necessario/i	Lavagna a fogli mobili con domande guida; lavagne a fogli mobili e foglietti per ogni gruppo.
Preparazione	I formatori preparano le domande principali su una lavagna a fogli mobili, fogli di lavoro con le domande principali e foglietti per i punti di discussione principali da distribuire a ciascun gruppo/partecipante.
Implementazione	<p>I gruppi discutono e riflettono sui loro progressi e sul loro lavoro per circa 30 minuti. Successivamente, l'intero gruppo si riunisce in plenaria e condivide i principali punti di discussione, concentrandosi sui passi e le azioni future previste.</p> <p>Le quattro domande guida sono (da adattare al contesto se i formatori lo ritengono opportuno):</p> <ul style="list-style-type: none">• Cosa è successo finora e qual è lo status quo?• Quali ostacoli e barriere hai incontrato e come li hai affrontati?• Quali sono i prossimi passi e le azioni che vuoi intraprendere?• Quali sono i tuoi desideri per il futuro del tuo apprendimento/progetto?
Materiale/i necessario/i	Lavagna a fogli mobili con domande guida; lavagne a fogli mobili e foglietti per ogni gruppo.
Suggerimenti per i formatori	Questo esercizio può essere svolto dopo ogni sessione di formazione per guidare i partecipanti nel loro processo di apprendimento. I partecipanti possono riflettere individualmente sui loro progressi e dovrebbero essere incoraggiati a comunicare i problemi specifici che incontrano durante l'apprendimento, da affrontare individualmente.

La "Rete da pesca"

Obiettivi	Questa attività incoraggia i partecipanti a evidenziare e condividere le principali questioni emerse durante la formazione.
Preparazione	Prendi due grandi fogli di carta e disegna uno stagno con dei pesci su un foglio e una rete da pesca su un altro foglio. Ritaglia delle sagome di pesci e/o di altri oggetti che potrebbero trovarsi in uno stagno.
Implementazione	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedi ai partecipanti di scrivere sulle sagome dei pesci i principali vantaggi che hanno tratto dalla partecipazione al corso. 2. I partecipanti sono invitati ad attaccare i loro pesci alla rete da pesca. 3. Ai partecipanti viene poi chiesto di scrivere su altre forme le cose che non hanno apprezzato della formazione e che saranno felici di lasciare. I partecipanti possono incollarle sull'immagine dello stagno. Il feedback dei partecipanti viene condiviso e discusso dal gruppo.
Materiale/i necessario/i	Una lavagna a fogli mobili, due grandi fogli di carta, alcune sagome ritagliate di pesci e/o altri oggetti che potrebbero trovarsi in uno stagno.
Suggerimenti per i formatori	Non commentare i gusti e le preferenze che i partecipanti esprimono.

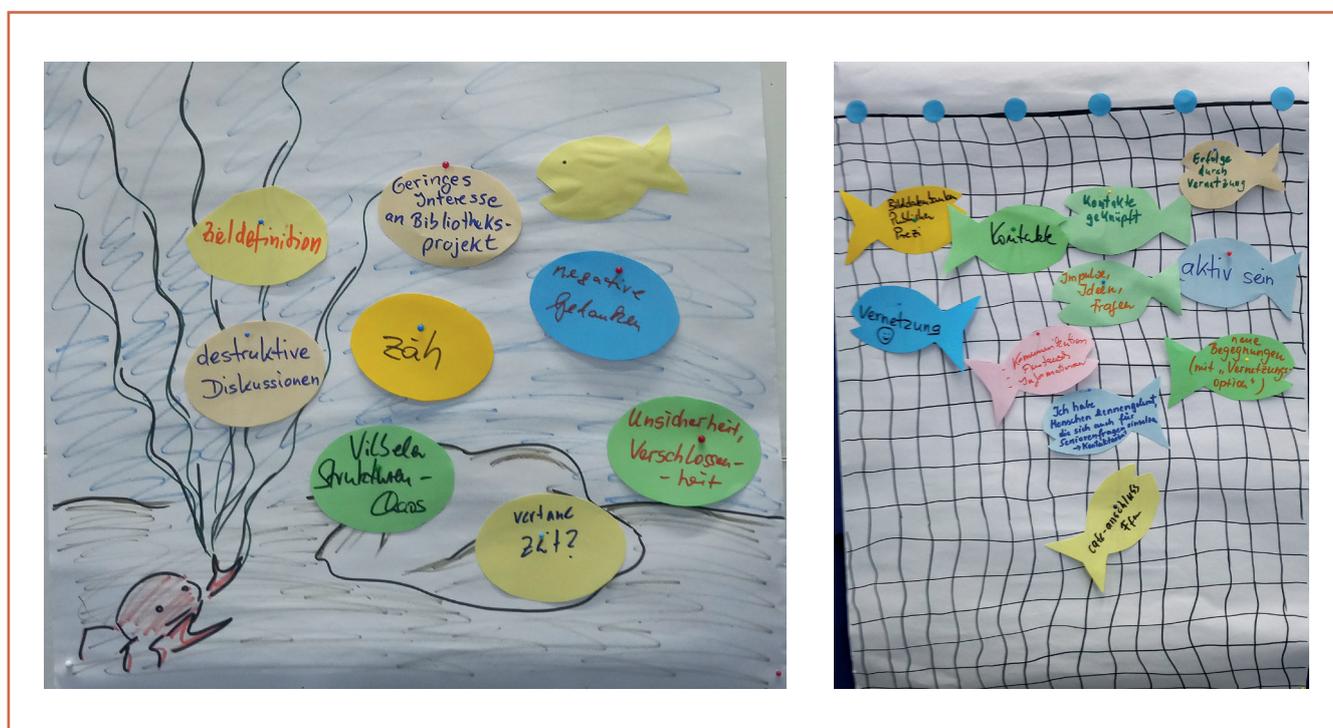


Figura 7. Strumento di feedback del partecipante "Rete da pesca"

Valutazione del bersaglio: "Occhio di bue"

Obiettivi	<p>Ottenere una panoramica delle impressioni, della soddisfazione e delle esigenze di miglioramento per incoraggiare i partecipanti a valutare la formazione in modo intuitivo e giocoso.</p>
Materiale/i necessario/i	<ul style="list-style-type: none"> ● Lavagna a fogli mobili o bacheca ● Penne (per scrivere sulla lavagna e sui fogli) ● Punti adesivi (4 per partecipante) ● Post-it / foglietti di carta
Preparazione	<p>Il bersaglio (vedi immagine come esempio) viene disegnato sulla lavagna o sulla lavagna a fogli mobili. Gli elementi da valutare possono essere la facilitazione della formazione, l'atmosfera durante le discussioni, i metodi applicati e i contenuti.</p>
Implementazione	<p>Ogni partecipante riceve quattro punti adesivi. I formatori spiegano il metodo dell'occhio di bue e descrive brevemente il significato delle categorie. Ai partecipanti viene chiesto di posizionare intuitivamente un punto adesivo per ogni categoria: il centro sta per "molto soddisfatto", mentre l'anello esterno sta per "molto insoddisfatto". Possono anche scrivere osservazioni su post-it allegati alle rispettive categorie. I risultati vengono analizzati insieme ai partecipanti e documentati con una foto.</p>
Materiale/i necessario/i	<ul style="list-style-type: none"> ● Lavagna a fogli mobili o bacheca ● Penne (per scrivere sulla lavagna e sui fogli) ● Punti adesivi (4 per partecipante) / post-it <p>Post-it / foglietti di carta</p>

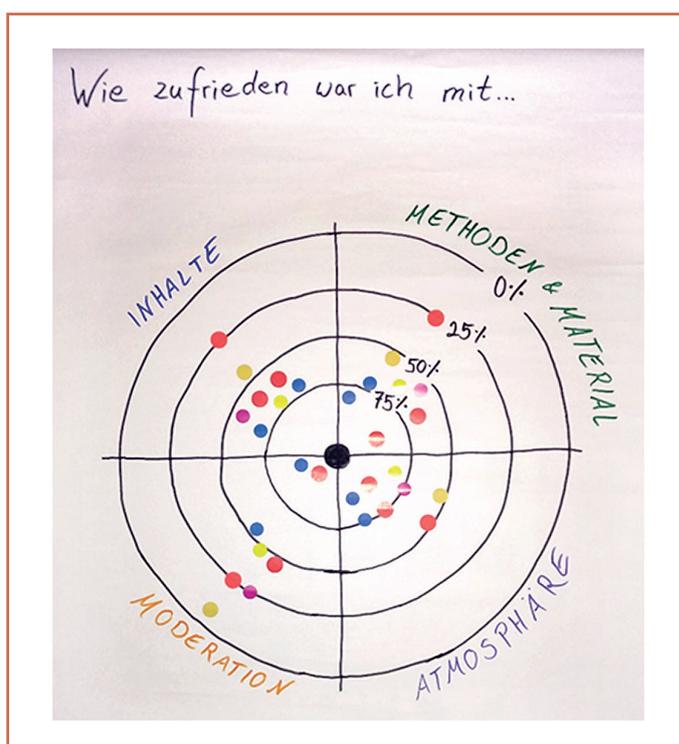


Figura 8. Strumento di feedback del partecipante "Occhio di bue"

Il fiore

Obiettivi	Il metodo di valutazione dei fiori è una visualizzazione dell'immagine che i partecipanti hanno dopo la formazione. È l'immagine di un fiore. Può crescere o appassire. Puoi far sbocciare mille fiori, ma devi prenderti cura di un fiore: se non lo annaffi e non lo ami, morirà. Un fiore deve essere piantato in un buon terreno. Un certo numero di fiori forma un bellissimo bouquet.
Materiale/i necessario/i	Visualizzazione dei fiori.
Implementazione	I formatori accompagnano i partecipanti in questa visualizzazione e poi chiede loro di mettere in relazione le immagini con la formazione ricevuta. Hai ricevuto abbastanza nutrimento? Hai avuto nuove intuizioni? Quali aspetti della formazione sono stati più utili? Come è stato il giardiniere/formatore? Utile, stimolante? Hai consigli e suggerimenti? Cosa farai dopo la formazione con ciò che hai imparato? I partecipanti scrivono le loro impressioni e danno consigli e suggerimenti. Le loro opinioni vengono condivise nel gruppo.
Suggerimenti per i formatori	Facoltativo: i formatori regalano fiori o mazzi di fiori ai partecipanti per ringraziarli.

Evaluation Flower



- *Watering, who knows what will come!
- *Let it grow, I think about it...
- *Let it bloom, I'm in!
- *Let it wither, I cannot sustain this...
- *Let all the flowers bloom, a good idea...
- *Well, what do others think about this...
- *.....

Figura 9. Strumento di valutazione "Fiore"

Valutazione finale della formazione

Obiettivi	Auto-riflessione individuale sull'esperienza di apprendimento e sui risultati della formazione utilizzando le domande guida.
Materiale/i necessario/i	Lavagna a fogli mobili e foglietti con domande guida.
Preparazione	I formatori preparano le domande guida sulla lavagna a fogli mobili e su foglietti da distribuire a ogni partecipante.
Implementazione	<p>I partecipanti riflettono sulla loro partecipazione e sul loro apprendimento alla fine del ciclo di formazione Bridge the Gap! I partecipanti riflettono individualmente sulle domande per 15-20 minuti. In seguito, i partecipanti si riuniscono nuovamente in plenaria; tutti coloro che desiderano condividere alcuni spunti di riflessione sono invitati a farlo con il gruppo. I formatori possono porre l'accento su aspetti specifici, come ad esempio gli insegnamenti più importanti o i consigli e suggerimenti per le persone che vogliono essere veramente coinvolte.</p> <p>Le domande principali:</p> <ul style="list-style-type: none">● Secondo te, perché un corso di formazione come Bridge the Gap! è importante?● Quali sono state le esperienze di apprendimento più importanti che hai vissuto durante la tua partecipazione al corso? <p>Se i partecipanti hanno contribuito a iniziative a misura di anziano hanno contribuito o implementato progetti locali propri:</p> <ul style="list-style-type: none">● Quali sono stati i tuoi contributi nella realizzazione dell'iniziativa/progetto?● Quali sono stati i maggiori problemi che si sono verificati? Quali soluzioni sono state trovate (se ce ne sono)?● Cosa è stato più sorprendente del lavoro sull'iniziativa/attuazione del progetto?● Quali sono stati i maggiori successi nell'attuazione dell'iniziativa o del tuo progetto locale?● Hai dei consigli e dei suggerimenti per le persone che vorrebbero essere veramente coinvolte in un'iniziativa a misura di anziano nel loro quartiere?
Suggerimenti per i formatori	Oltre a questa auto-riflessione, i formatori dovrebbero prevedere del tempo per la compilazione del modulo di feedback formale e chiedere ai partecipanti di valutare l'organizzazione della formazione, i contenuti e i metodi utilizzati, i risultati e il loro impegno personale. Il modello del modulo di feedback è riportato nell'Allegato 2.

Al termine del corso di formazione è stato chiesto ai partecipanti di compilare il modulo di valutazione (il modello di valutazione della formazione riportato nell'Allegato 1). Le risposte sono state raggruppate in tre blocchi: Organizzazione della formazione, Contenuti e metodi e Risultati e coinvolgimento. Come si evince dal grafico sottostante, i workshop tenuti nei Paesi aderenti al progetto Bridge the Gap! hanno ottenuto un punteggio elevato di soddisfazione.

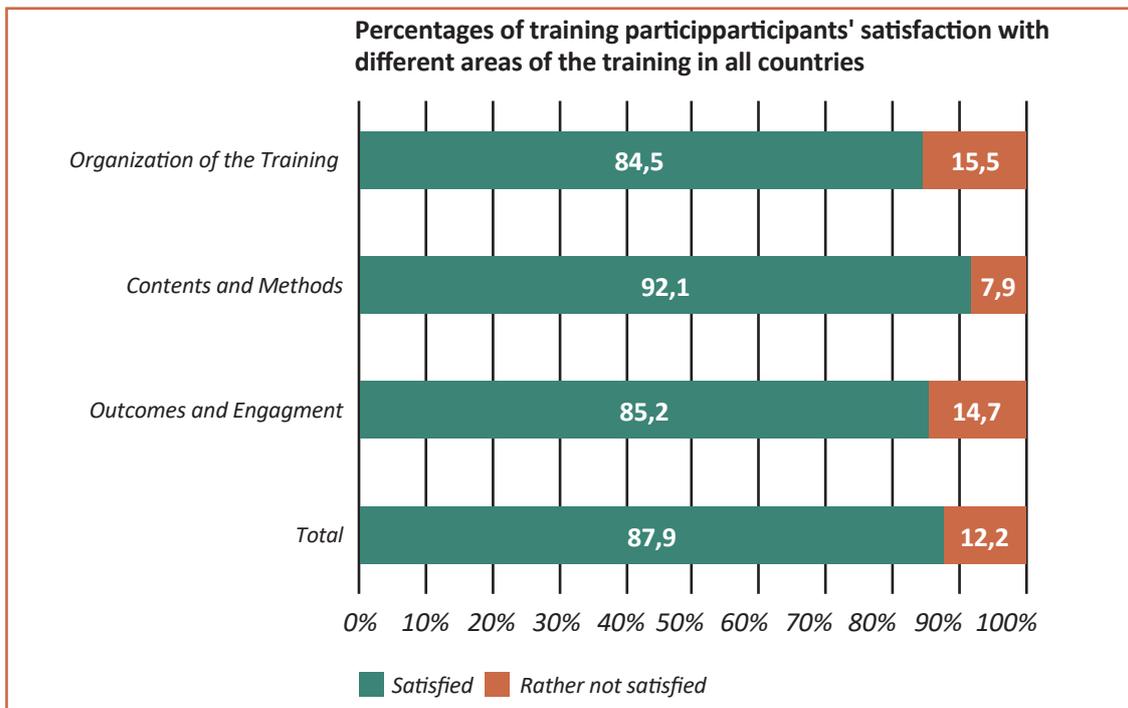


Figura 10. Valutazione della formazione per settori in tutti i Paesi del progetto

Auto-riflessione per i formatori

I corsi di Bridge the Gap! sono molto flessibili, sia per i contenuti che per l'organizzazione

L'auto-riflessione è estremamente importante nell'educazione degli adulti non solo per i discenti ma anche per i formatori o facilitatori. Per il formatore la riflessione è un modo per rispondere meglio alle esigenze del discente, per ottenere nuovi spunti per migliorare le capacità di facilitazione sulla base del feedback del discente e della propria esperienza. Il corso Bridge the Gap! è molto flessibile sia in termini di contenuti che di metodi di erogazione e il formatore in un corso di questo tipo è un facilitatore nel processo di consapevolezza e di azione dei partecipanti, che utilizzano le conoscenze e le competenze apprese insieme. Pertanto, si raccomanda ai formatori di un corso simile di riflettere sulla loro pratica di facilitazione e sulla loro esperienza dopo ogni sessione di formazione/seminario.

Domande guida per i formatori che supportano e guidano un processo di riflessione dopo un workshop/sessione di formazione.

- *Come mi sento dopo il seminario?*
- *Cosa c'è nella mia mente? Questi pensieri e sentimenti hanno a che fare con il gruppo e la sessione formative appena conclusa?*
- *Come descriverei il mio rapporto con il gruppo? Sento dei cambiamenti nel rapporto e come è stato il mio ruolo di formatore fino ad ora?*
- *C'è stata qualche interazione o atmosfera particolare che ha destato la mia attenzione?*
- *Quali (nuovi) argomenti sono emersi e dovrebbero essere approfonditi?*
- *Quali argomenti hanno attirato l'attenzione e cosa ha suscitato particolare interesse nel gruppo?*
- *Quali metodi hanno funzionato bene e quali no?*
- *Di quali strumenti/conoscenze ho bisogno per approfondire questi temi nel prossimo incontro?*
- *Dove posso trovare competenze su un argomento o un problema?*
- *Come posso sostenere le dinamiche di gruppo/controbilanciare le dinamiche in un gruppo?*

Ambienti a misura di anziani e ambienti sani e intelligenti a misura di anziani

Gli ambienti a misura di anziani, o per-tutte-le-età (age-friendly) favoriscono la partecipazione e la salute durante il corso della vita, comprese anche le fasi avanzate.

Questa sezione introduce i concetti di Age-Friendly Environments (AFE) e Smart Healthy Age-Friendly Environments (SHAFE) insieme alle attività utilizzate nella nostra formazione pilota per creare consapevolezza e conoscenza di questo importante tema per le persone anziane. Alcune attività didattiche utilizzate per insegnare questi argomenti prevedono l'uso di dispositivi e applicazioni digitali.

Il concetto di ambienti a misura di anziano è nato dal programma "Age-friendly cities" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), lan-

ciato nel 2007. Oggi più di 1100 città e comunità hanno aderito alla Rete Globale delle Città e Comunità Amiche dell'Età (GNAFCC) dell'OMS per migliorare i loro ambienti fisici e sociali e diventare luoghi migliori per invecchiare. Un ambiente favorevole agli anziani si riferisce in generale a una comunità in cui le persone anziane sono apprezzate e rispettate. Sono coinvolte e supportate sia nelle attività quotidiane di base, come muoversi e fare la spesa, sia nell'accesso e nella fruizione di tutti i tipi di servizi pubblici e privati. L'OMS definisce una città o una comunità a misura di anziano come "una città in cui le politiche, i servizi e le strutture relative all'ambiente fisico e sociale sono progettati per sostenere e consentire alle persone anziane di invecchiare attivamente, ossia di vivere in sicurezza, godere di buona salute e continuare a partecipare pienamente alla società". (OMS, 2007).

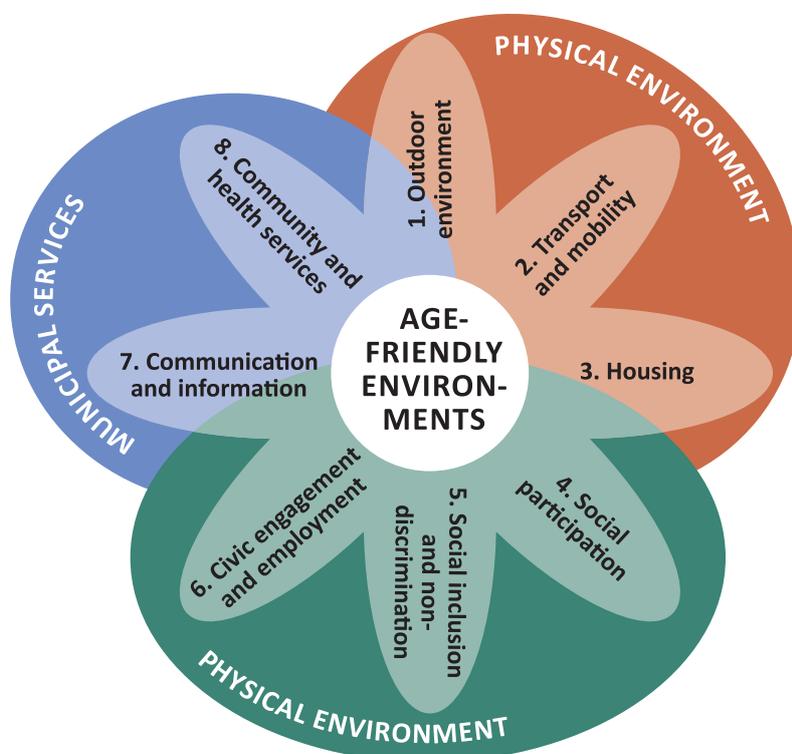


Figura 11. Otto domini per un'azione age-friendly (OMS/Europa, 2018)

Secondo il Programma “Age-friendly Environments”, per raggiungere questo obiettivo le città e le comunità dovrebbero concentrarsi su otto dimensioni principali: l'ambiente costruito, i trasporti, gli alloggi, la partecipazione sociale, il rispetto e l'inclusione sociale, la partecipazione civica e l'occupazione, la comunicazione e il sostegno alla comunità e i servizi sanitari. Questi otto ambiti possono essere raggruppati in tre gruppi di ambienti locali di supporto: ambienti fisici, ambienti sociali e servizi comunali. Questi ambienti favoriscono la partecipazione e la salute nel corso della vita, anche in età avanzata.

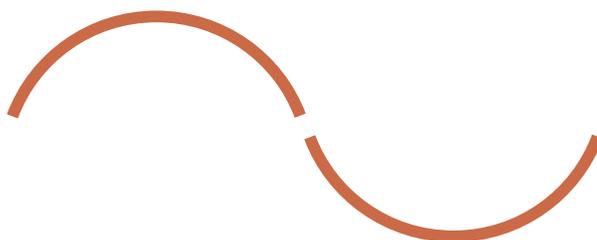
Per maggiori informazioni su questo argomento si rimanda alle pubblicazioni di diversi progetti Erasmus+ precedenti: [The Sensitisation Handbook for Stakeholders at Local Level](#) (QUERAUM. CULTURAL AND SOCIAL RESEARCH et al. , 2018), [The Compendium of Good Practices of Advocacy for Age-Friendly Environments](#) (SENIORS INITIATIVES CENTER et al. , 2019), [Age-friendly Environments Experience Handbook](#) (SENIORS INITIATIVES CENTER et al, 2020), nonché il [Fact Sheet](#) e il [Curriculum](#) (collegamento ipertestuale da inserire) disponibili sul sito web del progetto Bridge the Gap! nella sezione [risorse](#).

Ambienti intelligenti e sani a misura di anziano (per il livello avanzato)

L'invecchiamento sano, l'inclusione sociale e la partecipazione attiva possono essere raggiunti allineando meglio le tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT) con l'assistenza sanitaria e gli ambienti sociali ed edilizi, ossia creando i cosiddetti Smart Healthy Age-Friendly Environments (SHAFE). Questo allineamento deve concentrarsi sul miglioramento della progettazione incentrata sull'utente delle principali aree concettuali associate alle persone (ad esempio, cittadinanza, apprendimento permanente, interazione sociale in relazione alle loro capacità funzionali) e ai luoghi (come case, ambienti costruiti, spazi comunitari e strutture esterne). Nel 2017, Carina Dantas (Portogallo) e Willeke van Staalduinen (Paesi Bassi) hanno sviluppato il concet-

to di SHAFE con il desiderio di implementare SHAFE in tutta Europa, per favorire persone più felici e più sane ovunque. Quest'idea ha preso forma ed è diventata un movimento solido, attualmente una rete di portatori di interesse, con oltre 170 organizzazioni partner e circa 300 stakeholder (SHAFE, 2020).

Per maggiori informazioni su questo argomento, consulta il Compendio di buone pratiche per la creazione di ambienti intelligenti, sani e a misura di anziano (HANDS-ON SHAFE, 2020), sviluppato durante il progetto Hands on SHAFE e nel Curriculum (collegamento ipertestuale da inserire) disponibile sul sito web del progetto Bridge the Gap! nella sezione [risorse](#).



Attività di apprendimento che combinano la conoscenza degli ambienti age-friendly e le competenze digitali.

Le attività didattiche descritte più sotto illustrano un'ampia varietà di modi per avvicinare i partecipanti all'argomento. Per i gruppi che non hanno ancora familiarità con il concetto, un buon

punto di partenza è rappresentato dagli otto domini degli ambienti adatti agli anziani utilizzando l'attività descritta di seguito.

Gli otto settori degli ambienti a misura di anziano (Age-friendly Environments – AFE)

Obiettivi	Introdurre il concetto di ambienti a misura di anziano e approfondire la conoscenza dei domini AFE.
Preparazione	Il fiore dell'AFE viene appuntato sulla bacheca (in alternativa viene dipinto su una lavagna), e vengono preparate delle dispense stampate con l'elenco dei domini.
Implementazione	<p>Se i partecipanti non hanno ancora familiarità con il concetto di AFE, è opportuno introdurlo all'inizio. I domini AFE sono spiegati e visibili a tutti i partecipanti a forma di fiore.</p> <p>Ogni partecipante riceve 8 schede rettangolari (una scheda per dominio) e un foglio con l'elenco dei domini AFE. Viene chiesto loro di trovare un esempio per ogni dominio:</p> <ul style="list-style-type: none">- Dove puoi trovare i domini nel tuo ambiente sociale o fisico?- Cosa ti viene in mente spontaneamente?- Possono essere aspetti positivi, ma anche ostacoli o suggerimenti su ciò che dovrebbe essere migliorato o fornito.- Trova un esempio per ogni ambito e scrivilo sulle rispettive schede. <p>Ogni partecipante o una persona di ciascun gruppo (nel caso di lavori di gruppo) presenta i risultati in plenaria e appunta (o scrive) gli esempi accanto al fiore.</p>
Riflessione	I formatori riassumono i risultati.
Materiali necessari	Parete di spilli, cartoncini (1 rotondo, 8 ovali, 8 rettangolari per gruppo), penne, dispense In alternativa, una lavagna a fogli mobili, una lavagna nera, una smart-board

Suggerimenti per i formatori

Il lavoro di gruppo (3-5 partecipanti) può essere utilizzato in gruppi più grandi. I formatori vanno da ogni partecipante o gruppo di partecipanti e chiedono se ci sono domande sul compito.

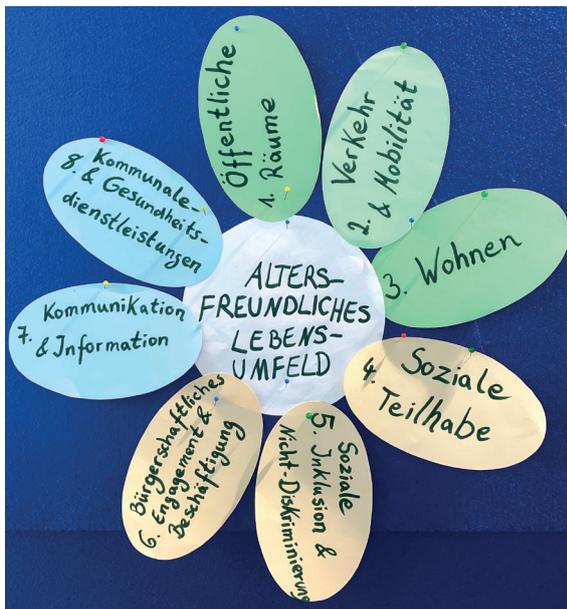
Il compito può anche essere ristretto (ad esempio, possono essere analizzati solo alcuni domini, i più rilevanti per i partecipanti e i miglioramenti desiderabili).

Si può anche chiedere ai partecipanti di pensare alle applicazioni digitali di cui possono beneficiare le persone in ciascuna dimensione AFE. Le dispense possono anche includere una descrizione del concetto di AFE.

Fonte

Il fiore AFE può essere trovato in: World Health Organization (2018): Ambienti favorevoli all'età in Europa: Indicatori, monitoraggio e valutazioni:

<https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1302979/retrieve>



Gli esempi di buone pratiche possono essere utilizzati per aiutare i partecipanti a comprendere meglio il concetto di ambiente age-friendly.

Scopri le iniziative a misura di anziano con la strategia Jigsaw

Obiettivi	Fornire una panoramica delle iniziative age-friendly supportate dagli ICT che sono state implementate in altri paesi o regioni per stimolare l'apprendimento tra pari e ispirare gli studenti a sviluppare idee su ciò che può essere applicato nel loro contesto.
Preparazione	Prepara delle schede informative (un esempio per ogni gruppo) che descrivano una buona pratica.
Implementazione	<p>I partecipanti vengono divisi in "gruppi di esperti" di 3-4 persone. Ogni membro del gruppo riceve la scheda informativa su una delle iniziative, la legge e ne discute con gli altri membri del gruppo.</p> <p>Dopo il primo turno di scambio, i partecipanti vengono divisi in nuovi gruppi, contenenti una persona per ogni gruppo precedente, se possibile. I partecipanti si scambiano informazioni sui progetti analizzati nei gruppi precedenti e ne discutono.</p>
Riflessione	Gli aspetti che i partecipanti ritengono più interessanti dei rispettivi progetti vengono scritti su una lavagna a fogli mobili e discussi insieme. Durante la discussione, i partecipanti possono anche proporre le loro idee su come migliorare il loro quartiere.
Compiti a casa	Fai un elenco di iniziative per un ambiente a misura di anziano che possono essere realizzate nel tuo quartiere/città utilizzando gli strumenti digitali.
Materiale necessario	Fogli informativi, lavagne a fogli mobili, penne e pennarelli
Suggerimenti per i formatori	Utilizza l'attività per stimolare l'apprendimento tra pari, il lavoro di squadra e il sostegno reciproco.
Fonte	<p>Ulteriori informazioni sul metodo Jigsaw: Strategie. Jigsaw. [Online] Disponibile da:</p> <p>https://strategiesforspecialinterventions.weebly.com/jigsaw1.html [Accesso: 24 gennaio 2022].</p> <p>Alcuni esempi di buone pratiche sono disponibili presso:</p> <p>Bridge the Gap! Scheda informativa;</p> <p>Bridge the Gap! Concetto e programma di formazione:</p> <p>https://bridgethegap-project.eu/ressources/</p> <p>Compendio SHAFE da toccare con mano</p> <p>Compendio di buone pratiche di advocacy in ambienti a misura di anziano</p>

I domini degli ambienti a misura di anziano possono essere analizzati in generale in un'unica sessione o affrontati in dettaglio, concentrandosi su un dominio AFE in ogni unità formativa, in modo che i partecipanti lavorino gradualmente sui rispettivi argomenti AFE in modo più approfondito e padroneggino gli strumenti digitali. L'attività seguente può essere utilizzata per saperne di più sul dominio selezionato utilizzando la ricerca su internet.

Cerca informazioni sugli ambienti a misura di anziano su internet

Lascia che facciano il lavoro da soli !

Obiettivi	Approfondisci le conoscenze sugli ambienti a misura di anziano utilizzando una ricerca su Internet e la funzionalità "parla e ascolta".
Preparazione	<p>Prepara le dispense e/o i materiali per dimostrare sullo schermo come cercare contenuti su Internet utilizzando parole chiave, punteggiatura, ecc.</p> <p>Prepara le dispense e/o i materiali per dimostrare come usare i comandi vocali per la ricerca su internet invece di digitare.</p> <p>Prepara l'elenco degli otto domini dell'ambiente favorevole all'età.</p>
Implementazione	<ol style="list-style-type: none">1. Inizia la discussione con i partecipanti sull'ambito che li riguarda. Chiedi loro di cercare altre informazioni sui loro dispositivi per 10 minuti. Dopo la ricerca individuale, i partecipanti presentano i risultati che hanno trovato. Scrivi le parole chiave dei risultati della ricerca sulla lavagna o sulla lavagna a fogli mobili.2. Avvia una discussione sulle sfide che possono presentarsi per gli anziani in quel settore. Considera gli aspetti legati al fatto di essere ricco o povero, con un buon o basso livello di istruzione, di vivere in un'area rurale o urbana. Chiedi ai partecipanti di cercare su internet cosa si può fare per risolvere queste sfide. Dopo la ricerca individuale, i partecipanti presentano i risultati che hanno trovato. Scrivi le parole chiave dei risultati della ricerca sulla lavagna o sulla lavagna a fogli mobili.3. Discuti l'esperienza dei partecipanti nell'uso del motore di ricerca e cosa hanno imparato sull'argomento e sull'uso del motore di ricerca.
Materiale necessario	<p>Dispositivo proprio, come smartphone, tablet, laptop (utilizzando l'Internet mobile o l'accesso wi-fi gratuito/ospite fornito).</p> <p>Proiettore di dati con un computer collegato a Internet, schermo, lavagna a fogli mobili.</p>
Suggerimenti per i formatori	<ul style="list-style-type: none">• Tieni le mani dietro la schiena per assicurarti che i partecipanti svolgano il lavoro da soli senza che tu tocchi i loro dispositivi. Lascia che siano loro stessi a fare il lavoro.• Rispondi alle domande che si presentano durante la ricerca, ad esempio spiegare cosa sono i cookie e come puoi accettarli o rifiutarli, cos'è il cloud, i portali, ecc.• A volte i formatori non sono in grado di rispondere immediatamente alle domande dei partecipanti (ad esempio, risolvere problemi con il dispositivo del discente) perché non è un esperto di informatica.

In questi casi dovrebbero cercare la risposta su internet insieme al discente.

- Ai partecipanti che non sono in grado di digitare a causa dell'analfabetismo o di limitazioni tattili viene insegnato a utilizzare la funzionalità del microfono del dispositivo o dell'app e ad ascoltare le risposte invece di leggere.

L'attività descritta di seguito può essere utilizzata come compito a casa per i gruppi con competenze digitali avanzate o svolta durante il workshop insieme all'insegnamento ai partecipanti di come scattare foto con uno smartphone.

Il mio quartiere attraverso la lente delle città a misura di anziano - Scopriamolo!

Obiettivi	Incoraggia i partecipanti a riscoprire il proprio quartiere fotografando le caratteristiche disponibili o mancanti per favorire l'invecchiamento.
Preparazione	Preparare dispense e/o materiali per dimostrare sullo schermo come scattare foto con uno smartphone/tablet, condividerle e caricarle (per i gruppi con un basso livello di alfabetizzazione digitale). Prepara una cartella, ad esempio in OneDrive, per condividere le immagini in anticipo.
Implementazione	Invita il gruppo a uscire e a scattare foto di esempi di "age-friendliness" nel quartiere. Possono essere esempi di buone pratiche e/o di caratteristiche che ancora mancano, come ad esempio la disponibilità di panchine, bagni pubblici, cordoli alti o appiattiti, ecc. Il gruppo lascia la sala di formazione e trascorre 30 minuti all'aperto passeggiando per il quartiere e scattando foto (3-5 esempi). Al ritorno nell'aula di formazione, esercitati a condividere le foto utilizzando le applicazioni per smartphone. Visualizza le foto sullo schermo e discuti gli esempi catturati dai partecipanti nel gruppo. Poni delle domande per la discussione: - Quale dominio è rappresentato? - È una buona pratica o una caratteristica mancante? - Cosa si può fare per migliorare la funzione mancante?
Materiali necessari	Smartphone e/o tablet (utilizzando l'internet mobile o l'accesso wi-fi gratuito/ospite fornito), proiettore di dati con computer connesso a internet, schermo.
Suggerimenti per i formatori	Gli argomenti di particolare interesse per i partecipanti possono essere approfonditi in sessioni di formazione successive.

Questa attività può essere svolta durante il workshop o utilizzata come compito a casa. In questo caso le foto scattate dai partecipanti verranno discusse nel workshop successivo.

Sviluppare iniziative per un ambiente a misura di anziano

Le persone anziane possono beneficiare di più di ciò che imparano partecipando in prima persona, sulla base dei propri bisogni e delle proprie preferenze, a cambiare / migliorare il proprio quartiere e gli ambienti in cui vivono.

Quando i partecipanti avranno compreso meglio il concetto di ambiente a misura di an-

ziano, potranno iniziare a concentrarsi sulle aree più importanti per loro, individualmente o in gruppo. Le persone anziane possono trarre i maggiori benefici se si impegnano attivamente a cambiare il loro quartiere in base alle loro esigenze e preferenze. Le attività di apprendimento descritte di seguito aiutano gli studenti a sviluppare e realizzare iniziative di quartiere a misura di anziano con l'aiuto di strumenti digitali.

Come sto andando? Cosa è importante per me?

Obiettivi	Sostenere la riflessione dei partecipanti per ottenere un'ampia visione di ciò che essi ritengono importante nella loro vita e nel loro ambiente e di ciò che vogliono fare per cambiare.
Preparazione	<ul style="list-style-type: none">● Prepara un cartellone, un poster o una diapositiva con i domini di un quartiere a misura di anziano.
Implementazione	<ul style="list-style-type: none">- Discuti con i partecipanti gli ambiti di un quartiere a misura di anziano utilizzando lo schema fornito di seguito. Cercare informazioni su internet o, ad esempio, su YouTube (da soli e insieme).- Ogni partecipante scrive su un post-it verde il settore in cui le cose vanno bene nel suo quartiere e su un post-it giallo il settore in cui vorrebbe migliorare.- Attacca i post-it sul poster nei settori pertinenti.- Cerca le aree di interesse comuni che i partecipanti vorrebbero approfondire durante la formazione.- Organizza una discussione di follow-up.
Materiali necessari	<ul style="list-style-type: none">● Proiettore di dati con un computer collegato a internet.● Cartellone, poster o diapositiva con i domini di un quartiere a misura di anziano.

- Post-it gialli e verdi
- Penne
- Dispositivi propri (utilizzando l'internet mobile o fornendo un accesso wi-fi gratuito o per gli ospiti)

Suggerimenti per i formatori

Assegna dei compiti a casa per saperne di più utilizzando gli strumenti digitali.

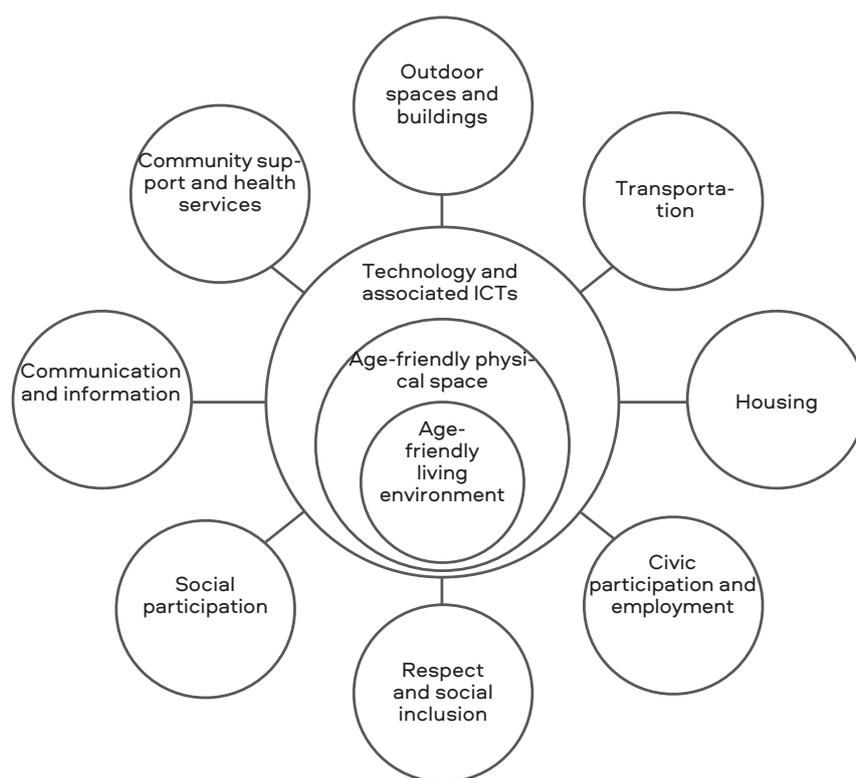


Figura 12. Strumento di riflessione AFE

Comunicare in digitale con il tuo Comune

Obiettivi	Fai conoscere agli studenti il sito web del loro comune per le azioni su cui vogliono lavorare.
Preparazione	Prepara un caso di studio ed esercitati in anticipo.
Implementazione	<p>I formatori aprono il sito web di un comune, cercano qualcosa (su suggerimento dei partecipanti) e mostrano la struttura del sito.</p> <p>Ogni partecipante cerca sul sito web del comune, con il proprio dispositivo, qualcosa che sia in linea con il caso di studio o il tema precedentemente identificato su cui sta lavorando durante la formazione. Potrebbe trattarsi di cercare informazioni o attività, rispondere a un piano regolatore, dare un contributo, iscriversi a un evento informativo, iscriversi alla raccolta dei rifiuti ingombranti, ecc. I partecipanti si aiutano a vicenda lavorando a coppie. I formatori aiutano, se necessario.</p>

Materiale necessario	Proiettore dati con computer collegato a internet. Dispositivi propri (utilizzando l'internet mobile o l'accesso wi-fi gratuito o per gli ospiti).
Suggerimenti per i formatori	Discussione utilizzando le domande guida: <i>La ricerca è stata facile o difficile? - È stata applicata con successo?</i> <i>Dove ti sei bloccato?</i> <i>Hai qualche consiglio da dare al comune per aiutarlo a migliorare i suoi servizi e le sue attività?</i> <i>In che modo riferirai questi consigli in modo digitale?</i>

Raccolta delle voci del quartiere

Obiettivi	Incoraggia i partecipanti a raccogliere le esperienze e le idee di altri residenti (anziani) del loro quartiere.
Preparazione	Prepara delle dispense e/o dei materiali per dimostrare sullo schermo come effettuare una registrazione audio utilizzando uno smartphone.
Implementazione	<ul style="list-style-type: none"> • Chiedi ai partecipanti di pensare alle caratteristiche più importanti per loro e di prepararsi a parlarne. • Dividi il gruppo in coppie e chiedi loro di fare una registrazione vocale. • Le coppie trovano un posto nell'aula di formazione o escono all'esterno e si intervistano a vicenda sull'argomento scelto. • Dopo che ogni coppia ha registrato 1-2 audio, l'intero gruppo si riunisce dopo circa 20 minuti per condividere le proprie esperienze.
Compiti a casa	<p>Ai partecipanti viene chiesto di intervistare 1-3 residenti/vicini con un dispositivo di registrazione vocale (ad esempio, smartphone, tablet o registratore vocale). Le loro esperienze e i risultati vengono discussi con il gruppo durante il workshop successivo.</p> <p>L'intervista può iniziare con la domanda "Se c'è una cosa che puoi cambiare nel tuo quartiere, quale sarebbe?".</p>
Materiale necessario	Proiettore dati con computer collegato a internet. Dispositivi propri (utilizzando l'internet mobile o l'accesso wi-fi gratuito o per gli ospiti).

Controllo 60-Plus: Quanto è a misura di anziano il tuo quartiere?

Obiettivi	Verificare e valutare le caratteristiche di agibilità per le persone anziane (ad esempio la disponibilità di posti a sedere e le condizioni dei marciapiedi) insieme agli anziani e ai funzionari comunali di un quartiere o di un'area specifica della città.
------------------	---

Preparazione	<p>Identifica l'area e le caratteristiche age-friendly da verificare.</p> <p>Prepara una lista di controllo da compilare durante la passeggiata.</p> <p>Pianifica il tempo per l'attività vera e propria.</p> <p>Pianifica le attività di divulgazione se la passeggiata sarà aperta al pubblico.</p>
Implementazione	<p>Al fine di documentare le caratteristiche di agevolezza e le aree da migliorare, i partecipanti sono invitati a fare una passeggiata di gruppo nel distretto/quartiere selezionato. Durante la passeggiata devono compilare una check-list e scattare foto con smartphone e/o tablet.</p> <p>Una volta fissata una data e un'area per la passeggiata, l'attività può essere organizzata esclusivamente per il gruppo di studenti più anziani o essere aperta al pubblico e, ad esempio, pubblicizzata sul giornale locale.</p> <p>Dopo la passeggiata vengono raccolte tutte le check-list compilate e i risultati, illustrati da foto, vengono riassunti dai partecipanti in un breve rapporto.</p> <p>I risultati e le idee di miglioramento possono essere ulteriormente discussi durante la riunione successiva e/o inviati alle parti interessate.</p> <p>Domande guida per la riflessione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Come valuti l'idoneità dell'area per gli anziani dopo la passeggiata?</i> - <i>Come potete comunicare con le autorità locali e dare seguito alle idee di miglioramento?</i>
Materiale necessario	<ul style="list-style-type: none"> • (Stampato) questionari o liste di controllo • Matite e cartellette • Compresse (se disponibili)
Suggerimenti per i formatori	<p>Per trovare ispirazione ed esempi di liste di controllo "age-friendly", visita il sito:</p> <p>https://www.who.int/ageing/publications/Age_friendly_cities_checklist.pdf</p> <p>Un breve articolo sul giornale locale può essere utile per pubblicizzare l'evento e riportare i risultati ottenuti in seguito.</p>
Fonte	<p>(Disponibile solo in tedesco: https://mobilitäts-scouts.at/?p=2354)</p>

L'obiettivo dell'attività che segue è quello di identificare gli strumenti utili e facilitare i partecipanti nello sviluppo del concetto del loro progetto.

Progetti AFE locali: Concetto e struttura

Obiettivi	<p>Coinvolgere i partecipanti nella pianificazione dei loro progetti locali e nello sviluppo di un concetto per i loro progetti e di come vogliono realizzarli. Inoltre, mira a pianificare le future unità di apprendimento sugli strumenti digitali.</p>
------------------	--

Preparazione	Fai stampare il foglio di lavoro Sviluppo del concetto in un formato che consenta di lavorare comodamente (DIN A3).
Implementazione	<p>Ai partecipanti viene consegnato un foglio di lavoro con le domande da discutere (vedi Allegato 1 per il modello) e sviluppano un concetto iniziale in piccoli gruppi facendo un brainstorming sulle idee da realizzare e sulle modalità. In seguito, i concetti vengono brevemente presentati e discussi in plenaria. Come compito a casa, i partecipanti sviluppano ulteriormente i loro concetti nei gruppi di lavoro ed elaborano una struttura. Possono aggiungere le loro note a una versione cartacea o digitale del foglio di lavoro.</p> <p>Il formatore fissa una data entro la quale ogni gruppo deve comunicargli gli strumenti digitali che vuole utilizzare e di cosa ha bisogno per usarli (hardware, software, conoscenze). Il formatore prepara di conseguenza il contenuto della sessione di formazione successiva, verificando se l'hardware e il software necessari possono essere forniti.</p>
Materiale necessario	Foglio di lavoro Sviluppo del concetto (modello fornito nell'Allegato 1), versione stampata e file digitale)

Se i partecipanti realizzano i propri progetti, devono essere supportati nell'utilizzo di strumenti digitali che facilitino i loro progetti. Le unità di apprendimento su applicazioni digitali specifiche possono essere pianificate per le future sessioni di formazione in base ai desideri e alle esigenze dei partecipanti. Per scoprire cosa i partecipanti vorrebbero imparare e per fornire ispirazione per l'uso degli strumenti digitali, i partecipanti possono completare il seguente foglio di lavoro.

Elenco degli strumenti digitali

Seleziona gli strumenti digitali che ritieni utili per la realizzazione del tuo progetto.	In che modo lo strumento può supportarti?	Cosa vorresti imparare?
Motori di ricerca (Google, Ecosia)		
Email		
Reti di social media		
Messenger (WhatsApp)		
MS Word		
Editore MS		
MS PowerPoint		
MS Excel		
Prezi Present (presentazioni in movimento)		
Videoconferenze		
Fotocamera digitale		
Software per sondaggi online		
Software di editing fotografico		

Esercizi aggiuntivi per supportare le competenze digitali

Gli strumenti digitali, come i dispositivi e le applicazioni utilizzate nella formazione, dipendono dal livello di alfabetizzazione digitale dei partecipanti e dalle loro esigenze e interessi. I gruppi che hanno partecipato alla fase di test del progetto Bridge the Gap! Bridge Gap! erano molto diversi tra loro e le loro esperienze pregresse variavano dall'effettuare chiamate con uno smartphone all'utilizzo di Microsoft Publisher o alla scrittura di un blog o allo svolgimento di riunioni online (tramite Zoom).

L'internet mobile (o il wi-fi con accesso ospite) è stato spesso utilizzato durante le sessioni di formazione, in particolare per cercare informazioni su Google. I partecipanti hanno ricevuto informazioni con una spiegazione dettagliata del

browser, dei cookie, dei codici QR, del Cloud, dei provider internet e delle grandi aziende tecnologiche, come Apple, Microsoft, Meta e Google. I social media e i messenger sono stati introdotti in diversi modi durante i workshop: WhatsApp, LinkedIn, Facebook e Twitter sono stati i media più utilizzati. Gli studenti hanno imparato a scattare foto con uno smartphone o un tablet, a classificarle con Google Foto e a condividerle.

In alcuni paesi i partecipanti hanno anche visitato luoghi di dimostrazione della tecnologia, come iZi Home all'Aia, un negozio di elettronica domestica e Virtual reality Studio a Kaunas.

Di seguito vengono presentati alcuni esempi di attività didattiche legate agli strumenti e alle tecnologie digitali.

Ridurre le paure nell'utilizzo degli strumenti digitali

Obiettivi	Acquisire fiducia nell'uso degli strumenti digitali e ridurre le paure legate alla tecnologia attraverso la condivisione di pensieri e sentimenti.
Preparazione	Prepara alcune diapositive che illustrino i risultati degli esercizi di pre-valutazione "Autovalutazione delle competenze e della fiducia negli ICT" e "Atteggiamento verso gli ICT".
Implementazione	<p>Spiega ai partecipanti che ci vuole tempo per prendere confidenza con i dispositivi e le tecnologie digitali. Parlare con gli altri degli argomenti che generano insicurezza, soprattutto tra gli anziani, può aiutare a chiarire i malintesi e contribuire a rafforzare la fiducia. Attraverso lo scambio, i partecipanti imparano che altre persone hanno le stesse insicurezze e difficoltà nell'uso degli strumenti digitali.</p> <p>I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi di quattro persone. Ogni gruppo deve avere un facilitatore.</p> <p>Nei piccoli gruppi, i partecipanti parlano a turno delle difficoltà che hanno incontrato nell'uso dei dispositivi e delle applicazioni digitali o di ciò che vorrebbero sapere di più. Dopo che il primo partecipante ha parlato della sua esperienza, il facilitatore risponde a ciò che è stato detto. È bene sottolineare che la persona che ha parlato non riceve una lezione, bensì un ascolto e una dimostrazione di comprensione. In seguito, possono essere fornite brevi spiegazioni su alcuni aspetti. Poi è il turno della persona successiva.</p>

	<p>Se ci sono più gruppi di lavoro, è consigliabile presentare gli argomenti del gruppo in plenaria senza entrare nel dettaglio della rispettiva persona.</p> <p>L'esperienza di altre persone che hanno problemi simili è l'obiettivo principale. Non si tratta di strategie di risoluzione dei problemi e di soluzioni rapide.</p> <p>Gli argomenti possono essere approfonditi nel corso dei corsi di formazione</p>
Suggerimenti per i formatori	<p>Per i gruppi più numerosi (più di dieci partecipanti), si possono preparare degli argomenti comuni (ad esempio, "l'uso dei motori di ricerca", "l'uso della fotocamera dello smartphone", ecc.)</p> <p>La discussione può essere introdotta con un esercizio in cui si chiede ai partecipanti di completare un'affermazione su un foglio di carta o un cartoncino, ad esempio: "Hai sentito dire che...? " "Un mio amico mi ha detto... ", "Mi è successo di recente... ".</p>
Fonte	<p>La descrizione originale del metodo (in tedesco) è disponibile nel Methods Kit sviluppato dalla ONG Forum Seniorenarbeit (METHODENKOFFER, 2020).</p>

Esercitati con i social media e con i mojis di E

Obiettivi	Per conoscersi, incoraggiare l'allegria nel gruppo e l'uso consapevole dei social media e degli emoji, utilizzare le competenze.
Preparazione	Prepara alcune diapositive con emoji da mostrare sullo schermo sulla comunicazione nell'era digitale.
Implementazione	<p>La maggior parte della nostra comunicazione è costituita da segnali non verbali. Le emoji sono utilizzate nella comunicazione per promuovere l'interazione, aiutando a chiarire il tono del testo scritto. Sostituiscono i gesti, il tono di voce e le espressioni facciali. In questo modo si evita che il destinatario del messaggio lo interpreti negativamente. Tuttavia, dovrebbero essere riservati alle comunicazioni non formali e personali, mentre nella corrispondenza formale dovrebbero essere usati con cautela.</p> <p>Avvia un'app di messenger o di social media e mostra come trovare le emoji su smartphone, tablet e computer (tasto Windows + punto).</p> <p>Esercizio a): Fai indovinare agli studenti il significato di alcune emoji (10 minuti), con esempi tratti da Pinterest.</p> <p>Esercizio b): A coppie, i partecipanti hanno una conversazione di 10 minuti su chi sono e in quale quartiere vivono. Ogni partecipante scrive poi le emoji che descrivono ciò che ha provato durante la conversazione.</p> <p>Esercizio c): Le stesse coppie fanno una chat online (ad esempio, WhatsApp o Messenger) e utilizzano il maggior numero possibile di emoji.</p> <p>Discussione:</p> <p>Quali differenze hai notato? A cosa devi prestare attenzione quando usi le emoji? Quando è opportuno usarle e quando no? Discutiamo di comunicazione formale, informale, sicura e familiare.</p>

Compiti a casa	Parla con altri (ad esempio con i tuoi vicini di casa) dell'uso delle app per la comunità, come i gruppi WhatsApp o Next-door. Cosa ne pensano? È saggio essere connessi? Cosa potresti fare con loro?
Materiale necessario	Smartphone, tablet, laptop.
Fonte	<p>Immagini di emoji e spiegazioni sul loro significato sono disponibili nei seguenti siti web:</p> <p>https://www.makeuseof.com/tag/emoji-english-dictionary-emoji-faces-meaning-explained/</p> <p>https://www.scienceofpeople.com/emojis/</p> <p>https://emojipedia.org/</p>

Detective tecnologico

Obiettivi	L'obiettivo di questo compito a casa è quello di far conoscere ai partecipanti le varie tecnologie innovative già utilizzate nel loro ambiente.
Preparazione	Preparare alcuni esempi di tecnologie in ambienti privati e pubblici. Il compendio di buone pratiche per la creazione di ambienti intelligenti, sani e adatti agli anziani e il concetto e il curriculum di formazione Bridge the Gap! Training Concept and Curriculum (https://bridgethegap-project.eu/ressources/) possono essere utilizzati come risorse.
Implementazione	<p>Ai partecipanti è già stato insegnato come utilizzare la fotocamera dello smartphone e come elaborare le foto.</p> <p>Il formatore fornisce esempi e spiega i dispositivi tecnologici utilizzati negli spazi pubblici e a casa (Smart Healthy Age-friendly Environment).</p> <p>I partecipanti ricevono un compito a casa che consiste nel fotografare le tecnologie innovative che vedono in città, a casa dei loro figli, in luoghi pubblici, a casa propria o di amici. Devono inserire queste foto in un album separato da condividere in classe.</p> <p>Nella sessione successiva, i partecipanti condividono le loro foto e assegnano le tecnologie che hanno fotografato a un gruppo specifico per funzionalità.</p>
Materiale/ i necessario/i	Smartphone o tablet, fotocamera digitale, proiettore di dati e computer collegato a Internet, schermo per mostrare le foto.
Suggerimenti per i formatori	Le esigenze degli anziani in termini di tecnologie intelligenti, la disponibilità e l'accessibilità economica delle tecnologie intelligenti possono essere analizzate durante la discussione di gruppo.

Esempi di iniziative locali sviluppate nella fase di sperimentazione del curriculum

Non ogni gruppo di partecipanti nella formazione è in grado di sviluppare un'iniziativa specifica che possa poi effettivamente realizzarsi nella pratica.

Va notato che non tutti i gruppi di partecipanti alla formazione sono in grado di lavorare a un'iniziativa specifica che possa essere realizzata nella pratica. Dipende da molti fattori, come il livello di competenze, la composizione e le dinamiche del gruppo, il tempo e le risorse che il gruppo può investire, la motivazione e l'impegno dei partecipanti a partecipare al cambiamento e persino l'atteggiamento dell'amministrazione comunale o distrettuale nei confronti delle iniziative di base.

L'idea iniziale di concentrare la formazione sullo sviluppo di progetti locali si è rivelata solo parzialmente realizzabile nei paesi coinvolti. I seguenti aspetti si sono rivelati degli ostacoli:

- Il tempo limitato in cui i progetti possono essere effettivamente realizzati.
- Un basso livello di interesse nella realizzazione di progetti locali da parte dei partecipanti alla formazione.
- L'approccio di apprendimento a bassa soglia e l'apertura generale del corso di formazione con l'attenzione alle esigenze dei partecipanti hanno reso difficile organizzare il gruppo per avviare un proprio progetto

La fase di sperimentazione ha dimostrato che i progetti locali concreti sono stati pianificati nei dettagli e/o realizzati da gruppi già consolidati, i cui partecipanti avevano già avuto esperienze di collaborazione (Mobility Scout a Vienna, membri dell'Associazione di Quartiere e del Consiglio degli Anziani a Bad Vilbel), oppure sono stati invitati a dare il loro contributo a un'iniziativa già esistente (collaborazione con l'iniziativa comunitaria Šančiai Genius Loci a Kaunas). Le persone anziane formate e informate possono anche supportare le organizzazioni, le istituzioni o le autorità locali nell'implementazione di azioni a favore delle persone anziane o nella definizione di priorità per le po-

litiche sociali. Ad esempio, il rapporto sui risultati della passeggiata di quartiere organizzata da un gruppo di Mobility Scout nel distretto di Hietzing a Vienna è stato consegnato e discusso con i funzionari comunali. La città si è attivata e ha introdotto subito alcuni miglioramenti. A Roma è stato istituito uno sportello informativo per informare sui diritti inespressi dei cittadini anziani e rispondere alle loro preoccupazioni. L'attuazione del corso di formazione Bridge the Gap! è stata coordinata con l'Assessore alle Politiche Sociali del Municipio II di Roma.

I seguenti progetti sono stati pianificati e/o realizzati nell'ambito della formazione nei paesi partner:

Una passeggiata di quartiere 60-Plus Check: Quanto è a misura di anziano il tuo quartiere? (Vienna, Austria)

Un gruppo di anziani e funzionari comunali hanno partecipato a una passeggiata di quartiere nel 13° distretto di Vienna. Il 6 ottobre 2021 - inizio del mese internazionale degli anziani - un gruppo di anziani di Vienna ha organizzato una passeggiata di quartiere. L'obiettivo dell'evento era quello di verificare insieme agli anziani e ai funzionari comunali le caratteristiche favorevoli agli anziani (tra cui le aree di seduta pubbliche e le condizioni dei marciapiedi). Al fine di documentare le caratteristiche favorevoli agli anziani e le aree da migliorare, i partecipanti hanno compilato un questionario e scattato foto con smartphone e



tablet. Durante l'evento, durato un'ora e mezza, i 13 partecipanti hanno attraversato un'area del 13° distretto, hanno conosciuto altri residenti e sono entrati in contatto e hanno discusso le loro idee direttamente con i funzionari comunali. Tutte le idee e le opinioni sono state riassunte per essere discusse con i funzionari comunali al fine di migliorare l'accessibilità all'area da parte degli anziani. Un risultato immediato dell'evento è l'aumento della segnaletica per i servizi igienici pubblici disponibili nella zona.

Per ulteriori informazioni e per la documentazione dell'evento (disponibile solo in tedesco), consultare il sito:

<https://mobilitäts-scouts.at/?p=2354>



Gli attivisti diventano blogger! (Vienna, Austria)

Dal 2018 un gruppo di anziani è attivo nella creazione di un ambiente di vita più favorevole agli anziani a Vienna. Nel 2020, nonostante la pandemia COVID-19, il gruppo voleva ancora sostenere attivamente le proprie idee ed esigenze e ha deciso di esplorare percorsi digitali e nuove modalità di advocacy. In un processo di co-creazione, il gruppo ha iniziato a gestire congiuntamente un sito web e un blog WordPress per attirare l'attenzione sui propri progetti e raggiungere un pubblico più ampio. Durante il progetto Bridge the Gap! il gruppo è stato ulteriormente supportato. I partecipanti hanno acquisito nuove competenze digitali (WordPress, caricamento di immagini, funzioni di supporto alla scrittura di post sul blog in Microsoft Word, ecc.) Nel corso del progetto,

sono stati organizzati incontri regolari online per consentire lo scambio di esperienze tra i partecipanti, imparare dai contributi degli esperti, discutere gli ulteriori sviluppi del progetto e favorire l'apprendimento tra pari.

Link al blog (disponibile solo in tedesco)

https://xn--mobilitts-scouts-1nb.at/?page_id=41

[Una schermata del blog. © queraum. cultural and social research].

Ampliamento dell'orario di consultazione degli smartphone dell'Associazione di quartiere (Bad Vilbel, Germania)

Dieci partecipanti hanno lavorato insieme in un gruppo di progetto sull'espansione delle offerte per promuovere le competenze digitali tra gli anziani e hanno pianificato in diverse riunioni del gruppo di progetto, tra le altre cose, l'espansione dell'ora di consultazione degli smartphone dell'Associazione di Quartiere, che in futuro sarà offerta in diversi quartieri e quindi sarà più accessibile per molte persone. Le conoscenze sugli strumenti digitali acquisite durante i workshop hanno contribuito alla creazione di un volantino informativo che informa sulle offerte di informazioni e supporto alle persone in materia di TIC. A tal fine, il contenuto del corso di formazione tenuto dal partner tedesco è stato ampliato con i seguenti argomenti: Applicazione Microsoft Publisher, Basi di dati di immagini e immagini, strumento Snip & Sketch e software di editing di immagini e foto Paint.NET.





Input alla mappa della memoria della comunità di Šančiai (Kaunas, Lituania)

La comunità di Šančiai a Kaunas sta sviluppando l'iniziativa Genius Loci, che mira a coinvolgere la comunità locale e gli esperti di pianificazione urbana nella creazione collaborativa della visione urbana del distretto di Šančiai. È stato creato uno spazio comunitario virtuale con l'obiettivo di aumentare il numero di utenti degli strumenti digitali per promuovere la partecipazione pubblica alle attività civiche. Tra i vari metodi avanzati utilizzati nel processo, c'è una Mappa della Memoria digitale del distretto, sviluppata dai residenti attuali o passati del distretto e che funge da piattaforma per la condivisione dei ricordi. I partecipanti al corso di formazione Bridge the Gap! sono stati invitati a dare il loro contributo. Durante il corso di formazione hanno imparato a fare foto e video con lo smartphone, a scrivere la loro storia con MS Word, a caricare la storia e le foto/video sulla mappa seguendo le istruzioni fornite. Il materiale caricato doveva essere confermato dall'amministratrice della mappa (contattata telefonicamente) e infine i partecipanti

Sono state svolte le seguenti attività:

- Chiarita la disponibilità dei consulenti (che gestiscono l'offerta).
- Collaborazione con le case popolari (per trovare le location per l'offerta).
- Indagine tra le persone che vivono in case di riposo (condotta con interviste faccia a faccia da un partecipante per conoscere le loro esigenze in merito al supporto con le TIC e per scoprire se desiderano aderire all'offerta).
- Pianificazione di contenuti aggiuntivi (ad esempio, consigli per l'acquisto di dispositivi digitali) e materiali scritti da distribuire durante le ore di consulenza.

Inoltre, sono state svolte le seguenti attività per ampliare altre offerte o per informare i cittadini sulle offerte esistenti:

- Sviluppo di un opuscolo (DIN A5) con il contributo di tutti i partecipanti.
- Discussione e pianificazione delle attività di promozione per diffondere la conoscenza delle offerte in corso (comunicati stampa, date nel calendario web centrale, distribuzione di volantini).
- Pianificare l'espansione dei corsi di computer/smartphone (trovare un formatore).
- Candidatura per un progetto regionale chiamato "Di@-Lotsen" (promozione dell'orientamento volontario per gli anziani, con offerte di formazione per i volontari e un fondo per le attrezzature tecniche).

Le attività previste continueranno in futuro.



hanno verificato come le loro storie apparivano in realtà sulla Mappa della Memoria. Finora sono state caricate quattro storie e l'attività è ancora in corso.

Diritti inespressi dei cittadini anziani (Roma, Italia)

I diritti inespressi sono diritti tutelati dalla legge di cui i cittadini non sono necessariamente consapevoli. Ad esempio, i cittadini anziani, in particolare quelli con disabilità, non sfruttano i loro diritti alla pensione e a prestazioni specifiche perché non ne sono a conoscenza. La proposta di istituire uno sportello informativo sui diritti inespressi degli anziani ha riscosso grande interesse e si è deciso di avviarlo nel Municipio II con le seguenti caratteristiche:

Tempo: 2 ore, due volte a settimana, apertura di uno sportello informativo e di supporto per informare i cittadini anziani sui loro diritti inespressi, in particolare quelli relativi alle prestazioni pensionistiche, e supportarli nelle procedure burocratiche per il loro riconoscimento.

Risorse umane Lo sportello di informazione e assistenza sarà gestito da tre collaboratori dello SPI - CGIL, il più grande sindacato di pensionati d'Italia, ospitati da uno dei centri sociali del Municipio II.

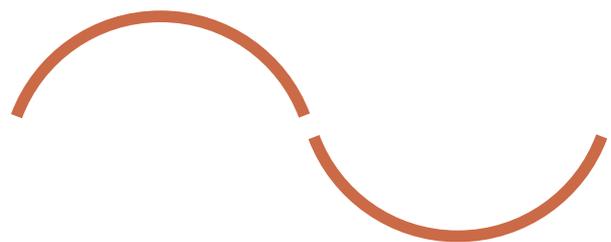
Risorse finanziarie: i costi del personale dello SPI - CGIL, le relative spese burocratiche e i costi operativi dello sportello coperti dal sindacato e dai centri sociali del Comune nell'ambito della loro missione.

Migliorare la partecipazione digitale intergenerazionale nelle politiche sociali del Municipio II (Roma, Italia)

Il Municipio Roma II ha lanciato, lo scorso 15 giugno, i Terzi e i Quarti Stati Generali dell'Età Evolutiva per redigere le linee guida per la definizione delle priorità delle politiche sociali insieme ai cittadini anziani. L'idea è quella di raccogliere i loro input e le loro priorità e di redigere insieme le linee guida, tenendo il più possibile in considerazione le esigenze e le proposte dei cittadini anziani locali, per rendere il Municipio Roma II più a misura di anziano.

Gli Stati Generali si svolgono in due sessioni con partecipanti selezionati dai centri sociali per anziani di ciascun Comune di Roma, rappresentanti del terzo settore e dei sindacati dei pensionati. Durante la prima sessione, dopo le osservazioni introduttive del Comune e uno scambio di domande e risposte, verranno utilizzati dei fogli di input per tracciare la situazione attuale e raccogliere proposte. Durante la seconda sessione, il Comune presenterà le linee guida proposte che verranno discusse, modificate e infine approvate per essere sottoposte all'attenzione del Presidente del Comune. Questa è una grande opportunità per presentare anche proposte per migliorare ulteriormente l'alfabetizzazione digitale dei cittadini anziani e la partecipazione intergenerazionale nella definizione di politiche sociali locali a misura di anziano.

Le iniziative concrete di quartieri/ambienti a misura di anziano sono considerate un risultato opzionale del corso di formazione. Gli esempi presentati sopra e gli esempi di buone pratiche raccolti nella Scheda informativa (inserire link) possono essere utilizzati come punto di partenza stimolante per la formazione sulla creazione di ambienti a misura di anziano con l'aiuto di strumenti digitali offerti ai più anziani.



Conclusioni

E' un approccio alla formazione innovative, che permette di collegarsi ai bisogni e agli interessi delle persone anziane tenendo insieme il concetto di ambienti-per-tutte-le-età con l'utilizzo motivato delle tecnologie digitali.

La panoramica della fase di sperimentazione della formazione di Bridge the Gap! implementato in Austria, Germania, Italia, Lituania e Paesi Bassi, insieme agli esempi di attività di apprendimento, rivela la flessibilità della struttura del corso e dell'apprendimento. Si tratta di un approccio formativo innovativo che garantisce uno stretto legame con le esigenze e gli interessi delle persone anziane, combinando il concetto di ambienti a misura di anziano (AFE) con l'applicazione guidata dagli interessi delle tecnologie digitali.

Il tema dell'AFE è stato trattato in tutti i paesi partner del progetto in misura variabile.

Nei **Paesi Bassi** ogni workshop è stato dedicato a un dominio AFE. I partecipanti hanno discusso l'argomento condividendo le loro conoscenze sul settore in questione e cercando ulteriori informazioni su internet. Tutte le sfide e le soluzioni sono state annotate e ulteriormente discusse ed esplorate con il supporto di strumenti digitali.

In **Germania**, l'introduzione del concetto di AFE è stata seguita da esercizi a piccoli gruppi per familiarizzare i partecipanti con i domini AFE.

In **Italia** gli esempi di AFE sono stati discussi in relazione alle realtà locali in cui i partecipanti vivono, con particolare attenzione alle politiche regionali, nazionali e comunitarie.

In **Lituania** l'attenzione è stata posta sui servizi pubblici e sulla partecipazione più attiva dei cittadini agli affari pubblici attraverso l'uso di strumenti digitali.

In **Austria** il gruppo di Mobility Scout, che aveva già una conoscenza sufficiente dell'AFE, si è concentrato sulla stesura del blog e sulla pianificazione e attuazione dei controlli AFE nei distretti selezionati.

Gli strumenti di valutazione della motivazione, delle competenze digitali e dell'esperienza sono stati utilizzati in tutti i paesi partner del progetto durante il primo workshop e talvolta ripetuti per misurare i progressi dell'apprendimento. La maggior parte dei partecipanti ha portato il proprio smartphone e chi non ne aveva uno ha utilizzato un computer portatile per le ricerche su internet e una macchina fotografica digitale per scattare foto. L'accesso a internet tramite smartphone è stato spesso utilizzato, in particolare per cercare informazioni su Google. I social media sono stati introdotti in diversi modi durante i workshop: WhatsApp, Facebook, Twitter e LinkedIn sono state le applicazioni più utilizzate.

Sono stati introdotti alcuni argomenti aggiuntivi nella formazione in base alle esigenze dei partecipanti. In Germania i partecipanti volevano esercitarsi nell'uso di Microsoft Publisher, Microsoft Snip and Sketch e Paint.net, programmi necessari per il loro lavoro di pubbliche relazioni. In Austria i partecipanti si sono esercitati sulle funzioni di Microsoft Word, come il monitoraggio delle modifiche e l'uso dei commenti in un documento, che hanno trovato particolarmente utili per dare suggerimenti ad altre persone nelle bozze di post condivisi sul blog. In Lituania i partecipanti hanno imparato a caricare una storia sulla loro vita nel distretto di Šančiai sulla Mappa della Memoria della comunità.

La varietà delle attività di apprendimento utilizzate dimostra che questo kit formativo non è un progetto, ma piuttosto un elenco di

ingredienti, come in una ricetta, per la formazione degli adulti più anziani. L'esperienza acquisita nella fase di test rivela la grande diversità delle persone anziane, con le loro competenze ed esigenze sia in termini di ITC che di AFE. I vantaggi del corso sono meglio illustrati dalle seguenti citazioni dei partecipanti:

“L'accessibilità digitale è importantissima. In questo gruppo non mi sento vecchia. Ho imparato molto e sono felice di continuare il mio lavoro”.

(Partecipante di Vienna)

“Ho imparato molto sui social media. E non avevo mai scritto un post su un blog”.

(Partecipante di Vienna)

“Porto con me le buone interazioni e i feedback positivi del gruppo, mi sento rafforzata”.

(Partecipante di Vienna)

“Ho imparato a cercare siti web e a trarne informazioni”.

(Partecipante di Gouda)

“Ho imparato a scaricare applicazioni e l'Identificatore Elettronico Personale, come Corona-CheckApp e DigiD”.

(Partecipante da L'Aia)

“Ho imparato a non avere paura del digitale”

(Partecipante da L'Aia)

“Quello che ho imparato mi aiuta ad essere più autonoma da mia figlia nell'uso degli strumenti digitali”

(Partecipante di Roma)

“Molto utile ricevere aiuto da giovani che conoscono le tecnologie digitali più di noi”.

(Partecipante di Roma)

“Dovrebbero essere offerti più corsi come questo”.

(Partecipante da Roma)

“La cosa più importante che ho imparato durante la formazione è che ci sono persone che hanno a cuore l'inclusione degli anziani nella nuova società digitale e che vogliono aiutare”.

(Partecipante dalla Germania)

“Zoom è uno strumento importante per le mie attività di volontariato. Ho acquisito sicurezza nell'uso di questa applicazione e sarò in grado di partecipare alla formazione per i volontari”.

(Partecipante di Kaunas)

“È una bella sfida aiutare i partecipanti con le diverse marche e i diversi sistemi operativi dei loro smartphone. È stata una buona esperienza di apprendimento per me stesso”.

(Formatore di Kaunas)

Allegato 1. Template

Invito

Bridge the Gap!

Workshops / Corso di formazione
[o nome che vuoi usare]

Per la partecipazione sociale e digitale

[mese iniziale - mese finale - anno]



Nel [mese di inizio] inizierà il corso di formazione Bridge the Gap!

Si tratta di un corso di formazione divertente e utile per le persone con più di 60 anni che vogliono essere socialmente attive e allo stesso tempo imparare di più sugli strumenti digitali che possono utilizzare.

Bridge the Gap! non è un corso di informatica. Durante la formazione, lavorerai su ciò che tu stesso ritieni importante e che vuoi migliorare insieme ad altri (ad esempio, i residenti locali). Imparerai a utilizzare gli strumenti digitali per raggiungere questi obiettivi.

La formazione consiste in [numero di eventi] incontri di [durata] ore ciascuno.

Date:

Posizione:

.....

Ora:

La formazione è gratuita e comprende caffè, tè e dolci.



Cosa puoi aspettarti dalla formazione e cosa imparerai?

- Potrai capire cosa è importante per te, ad esempio avere un buon alloggio, tenere sotto controllo la tua salute, avere contatti più numerosi o più profondi, essere occupato in modo significativo, godere della natura e della cultura, essere sicuro per strada.
- Cosa vuoi migliorare, cosa vuoi fare?
- Utilizzando il tuo esempio, lavoreremo insieme su questo aspetto.
- In ogni fase, impari in modo divertente e rilassato a utilizzare gli ausili digitali, ad esempio la ricerca su Internet, l'invio di e-mail al comune, le app per i contatti, il controllo della salute digitale, la pianificazione del percorso, la sicurezza in casa e nei dintorni.

Durante la formazione ci esercitiamo con il tuo cellulare, la tua fotocamera e il tuo tablet. Abbiamo dei docenti ospiti, ad esempio qualcuno di [da aggiungere, ad esempio il comune, la biblioteca, ...].

La formazione comprende anche esperti che spiegano e dimostrano alcuni aspetti. Vengono dimostrate le applicazioni digitali.

Andiamo in visita di lavoro (se possiamo), per esempio a [da aggiungere] [Aggiungi il nome del/i formatore/i] facilita i corsi di formazione e a volte puoi essere tu stesso il co-formatore.

Accedi:

[aggiungi i dati personali richiesti, informazioni su come registrarsi, contatti e protezione dei dati].

Questo corso è stato sviluppato nell'ambito del progetto europeo Bridge the Gap!

Template per lo sviluppo di un progetto locale per migliorare il quartiere

Dall'idea al concetto (k.o.s GmbH, 2022)*

La nostra idea



Chi lavora a questa idea? (Nomi)



La situazione ora ?



Quale sarebbe la situazione ideale?



Di cosa abbiamo bisogno per migliorare la situazione?



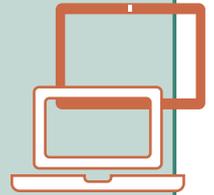
Concetto (argomento, obiettivo, gruppo target, beneficio)



* Von k.o.s GmbH, BERGWERK unter CC-BY-SA 4.0 (veränderte Fassung). Fundstelle: <https://weitergelernt.de/wp-content/uploads/2020/11/Arbeitshilfe-BergWerk.pdf>

Dal concetto alla struttura

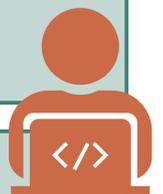
In che modo gli strumenti digitali possono aiutarci nel nostro progetto? Cosa vogliamo imparare? Quale dispositivo/software/applicazione organizzare?



Pool di conoscenze (Chi sa cosa? Di quali informazioni/documenti abbiamo bisogno?)



Chi si occupa di quali compiti? (Modalità, ruoli, risultati intermedi, risorse di tempo, mezzi/strumenti)



Prossimi passi (chi farà cosa e quando?)



Modello di valutazione della formazione

Al termine di questo corso di formazione, vorremmo sapere se sei rimasto soddisfatto dell'organizzazione e dei contenuti. Ti chiediamo di dedicarci 10 minuti del tuo tempo per aiutarci a migliorare la qualità dei corsi futuri!

	Sì	Piutto- sto sì	Indeciso	Piutto- sto no	No
1. ORGANIZZAZIONE DELLA FORMAZIONE					
1.1 Le informazioni distribuite prima della formazione sono state informative e utili.	<input type="checkbox"/>				
1.2 C'era un mix adeguato di partecipanti.	<input type="checkbox"/>				
1.3 La durata della formazione è stata adeguata.	<input type="checkbox"/>				
1.4 La sala e le disposizioni erano adeguate (dimensioni, attrezzature, luce, ecc.).	<input type="checkbox"/>				
2. CONTENUTI E METODI					
2.1 Il programma della formazione era strutturato in modo chiaro.	<input type="checkbox"/>				
2.2 Gli argomenti del corso sono stati ben selezionati.	<input type="checkbox"/>				
2.3 I metodi utilizzati hanno supportato l'apprendimento.	<input type="checkbox"/>				
2.4 Il materiale distribuito durante la formazione è stato utile.	<input type="checkbox"/>				
2.5 Sono stato / stata in grado di seguire molto bene le materie insegnate.	<input type="checkbox"/>				
2.6 I formatori hanno risposto bene alle mie esigenze.	<input type="checkbox"/>				
3. RISULTATI E IMPEGNO					
3.1 Ho acquisito nuove conoscenze sugli ambienti adatti agli anziani.	<input type="checkbox"/>				
3.2 Il corso ha migliorato la mia capacità di individuare i modi per migliorare il mio quartiere.	<input type="checkbox"/>				
3.3 Il corso ha migliorato la mia capacità di individuare gli strumenti digitali che supportano i miei interessi.	<input type="checkbox"/>				
3.4 Mi sento più sicuro / sicura ad usare gli strumenti digitali.	<input type="checkbox"/>				
3.5 Il corso ha aumentato la mia motivazione a impegnarmi con altre persone.	<input type="checkbox"/>				

4. Quali sono le cose più importanti che hai imparato da questa formazione?

5. Sulla base di ciò che hai imparato, cosa pensi di applicare nella tua vita personale e nella tua comunità?

6. Di quale supporto potresti aver bisogno per applicare ciò che hai imparato?

7. C'è qualcos'altro che vorresti notare?

8. BACKGROUND PERSONALE

La mia età

60-69

70-79

80+

Il mio genere

Donna

Uomo

Altro

Ho partecipato

A titolo individuale

Faccio parte di un'organizzazione di anziani

Altro:

La mia partecipazione all'educazione degli adulti negli ultimi cinque anni:

Ho frequentato diversi corsi

Ho frequentato un corso

Non ho frequentato alcun corso

Il mio ultimo lavoro

Grazie mille per il tuo supporto! Le tue risposte ci aiuteranno a migliorare la nostra offerta formativa.

Allegato 2. Diffusione dei risultati

Esempi di eventi pubblici

Avere ragione non è sufficiente. Per influenzare il processo decisionale, dobbiamo diventare la maggioranza. Gli eventi pubblici possono essere un modo molto utile per influenzare l'opinione pubblica locale, fino al punto in cui vengono prese le decisioni, attraverso un lavoro creativo e innovativo sui media.

Raccomandiamo che gli istituti di formazione per adulti e intergenerazionali, le organizzazioni di anziani, i diritti dei cittadini anziani e le ONG del terzo settore impegnate nella promozione della cittadinanza attiva, della partecipazione e della qualità della vita in età avanzata organizzino eventi pubblici per:

- Promuovere la partecipazione ai programmi di formazione e l'impegno nell'organizzazione.
- Ispirare e motivare le persone a utilizzare le offerte formative
- Presentare e scambiare le proprie esperienze
- Impara da ciò che fanno gli altri
- Crea una rete di contatti con altri soggetti attivi per gli stessi obiettivi
- Stabilire nuovi contatti, dare e ricevere input per i loro piani futuri
- Ampliare il loro potenziale di advocacy nei confronti dei media e dei responsabili delle decisioni.

Eventi pubblici:

Mostra di poster

Per illustrare i contenuti e le attività della formazione o i risultati delle iniziative realizzate, si può organizzare una mostra di poster. Ad esempio, i partecipanti possono creare dei poster con materiali diversi, come foto scattate, fogli di lavoro delle sessioni di formazione e stampe delle presentazioni. I partecipanti più esperti possono creare i poster utilizzando MS Publisher o PowerPoint.

Discussione collettiva

Una tavola rotonda è una discussione preparata con i partecipanti in qualità di esperti delle esigenze degli studenti più anziani e altri soggetti interessati o esperti. Il facilitatore prepara gli argomenti su cui gli esperti saranno intervistati e le domande che stimoleranno la discussione con il pubblico.

Intervista ai partecipanti

Un'intervista ai partecipanti alla formazione, che può essere filmata e trasformata in un video, può dare un'idea delle loro attività ed esperienze. I partecipanti alla formazione possono essere coinvolti attivamente nello sviluppo delle domande dell'intervista e nel montaggio tecnico del video.

Il mercato delle opportunità

I partecipanti alla formazione o diversi gruppi preparano uno stand informativo con poster, immagini e altri materiali illustrativi per dare un'idea degli argomenti e dei processi della formazione o dei loro progetti locali (se presenti). Gli stand possono anche essere dedicati a temi particolari a cui i partecipanti sono interessati. Anche le organizzazioni esterne possono essere invitate a partecipare al "mercato" con uno stand. Durante l'evento, i partecipanti possono visitare gli stand per ottenere informazioni e parlare con i partecipanti alla formazione e le parti interessate.

Quiz

Un quiz può essere utilizzato per sensibilizzare i visitatori di un evento su temi come gli ambienti a misura di anziano in modo giocoso. Non ci sono limiti all'immaginazione quando si tratta di realizzarlo: in formato digitale con i tablet in dotazione, accessibile individualmente tramite codice QR, come attività moderata congiuntamente o in forma stampata. Se offri anche la prospettiva di un premio interessante, puoi usarlo per promuovere la partecipazione all'evento.

Consigli utili:

- Porta con te - per condividerli con i partecipanti e i media - tutti i risultati del progetto, sia stampati che online, attraverso i PC per condividerli visivamente e ricevere il feedback del pubblico.
- Per massimizzare l'impatto, individua uno o più media partner per l'evento.
- Coinvolgere una persona anziana pubblicamente riconosciuta che funga da ambasciatore dell'evento pubblico.
- Includere la dimensione intergenerazionale dando un ruolo ai giovani nell'evento finale.
- Chiedi ai politici partecipanti di occuparsi dell'alfabetizzazione digitale a misura di anziano.
- Per ridurre al minimo i pericoli legati al Covid, esplora la possibilità di organizzare l'evento finale in un luogo all'aperto.

- Per far sentire tutti a proprio agio prepara bevande leggere e finger food.
- Un collaboratore/volontario si occupi del feedback verbale del pubblico e un altro si occupi esclusivamente di documentare visivamente l'evento attraverso foto/video.
- Creare un angolo dei partecipanti a BtG!: dove i partecipanti alle attività del progetto possono condividere ciò che hanno imparato, come la loro partecipazione al progetto ha avuto un impatto sulla loro vita, quali sono i loro piani e quali sono le priorità che propongono di attuare ai responsabili delle decisioni.
- Invita all'evento finale gli stakeholder del tuo paese che lavorano sulle migliori pratiche del Partenariato Europeo per l'Innovazione sull'Invecchiamento Attivo e in Salute: <https://futurium.ec.europa.eu/en/active-and-healthy-living-digital-world/best-practices>.



Esempi di presentazione dei risultati della formazione

Il corso Bridge the Gap! è stato ideato per sviluppare le conoscenze delle persone anziane sugli ambienti a misura di anziano e per migliorare le loro competenze digitali in modo che possano impegnarsi attivamente per migliorare i loro quartieri, distretti o città utilizzando le

moderne tecnologie dell'informazione e della comunicazione. Essendo un corso di educazione non formale, non porta a una certificazione o a una valutazione formale. La partecipazione al corso è un impegno volontario che deriva dalla motivazione intrinseca del discente. Tuttavia, la condivisione e la moltiplicazione dei risultati è importante per raggiungere un maggior numero di beneficiari indiretti e per garantire la continuazione dell'iniziativa.

Di seguito vengono presentati diversi esempi di come presentare i risultati della formazione in modo attraente per catturare l'attenzione dei potenziali discenti e dei facilitatori.

Video "Dai un'occhiata alla formazione"

Realizza un breve video con lo smartphone riprendendo le interviste informali dei partecipanti. Tali interviste daranno una buona visione della formazione e delle attività e la renderanno più personale.

Gli esempi delle domande guida:

- Quali sono le cose più importanti che hai imparato da questa formazione?
- Da ciò che hai imparato, cosa pensi di applicare nella tua vita personale e nella tua comunità?
- Di quale supporto potresti aver bisogno per applicare ciò che hai imparato?
- C'è qualcos'altro che vorresti notare?

Dichiarazioni e foto

Chiedere e preparare brevi dichiarazioni dei partecipanti/formatori con piccoli ritratti (previo consenso) e condividere le dichiarazioni su social media, siti web, blog.

Gli esempi di domande guida:

- Cosa mi è piaciuto di più durante la formazione?
- Perché ho scelto di partecipare a questo progetto?

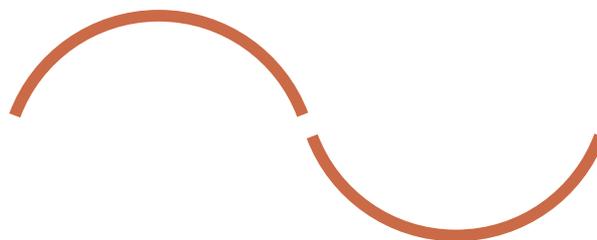
Storia audio

Alcune persone potrebbero non essere disposte a far partecipare all'intervista un video. In

questo caso è possibile registrare un'intervista audio con uno smartphone. 2-3 domande per e con i partecipanti/formatori e registrare le loro risposte e dichiarazioni. Queste interviste/registrazioni audio possono essere condivise su siti web, social media o podcast locali (ad esempio, [Faltenrock FM](#), un podcast austriaco organizzato e gestito da adulti anziani di Vienna).

Presentazione

Prepara, insieme ai partecipanti, una breve presentazione digitale (prezzi, power point) sulle attività svolte nel tuo paese e sulle impressioni con foto e dichiarazioni dei partecipanti alla formazione. Le presentazioni possono essere condivise su piattaforme online, come slideshare, siti web, social media, EPALE ecc.



Bibliografia

AGE-FRIENDLY ENVIRONMENTS IN EUROPE (2017): A handbook of domains for policy action.

Disponibile all'indirizzo

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/334251/9789289052887-eng.pdf>

[Accesso 28.02.2022]

CAMBRIDGE DICTIONARY (2022): Social Media.

Disponibile all'indirizzo

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/social-media>

[Accessed: 23.02.2022].

EUROPEAN COMMISSION (2020):

eGovernment Benchmark 2020: eGovernment that works for people. 23.09.2020.

Disponibile all'indirizzo

<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/egovernment-benchmark-2020-egovernment-works-people>

[Accesso 28.02.2022].

FORREST, R., & KEARNS, A. (2001): Social cohesion, social capital and the neighbourhood. *Urban Studies*, 38 (12), 2125–2143.

HANDS-ON SHAFE (2020): The Compendium of Good Practices of Advocacy for Age-Friendly Environments.

Disponibile all'indirizzo

https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_compendium_of_good_practices_final_v01.05.pdf

[Accesso 28.02.2022].

JARRE, D., & URDANETA, E. (2016): Making choices for a society for all ages: White Paper with recommendations for decisions makers. European Union.

k.o.s GmbH (2022): Bergwerk.

Disponibile all'indirizzo

<https://weiteregelernt.de/wp-content/uploads/2020/11/Arbeitshilfe-BergWerk.pdf>

[Accesso 23.02.2022]

KURT, S. (2020): Kolb's Experiential Learning Theory & Learning Styles.

Disponibile all'indirizzo

<https://educationaltechnology.net/kolbs-experiential-learning-theory-learning-styles/>

[Accesso 28.02.2022]

KURATORIUM DEUTSCHE ALTERSHILFE (2022): Ängste abbauen - Computertechnik betreffend. In: *Methodenkoffer. Zugänge älterer Menschen in die digitale Welt gestalten*.

Disponibile all'indirizzo

<https://methoden.forum-seniorenarbeit.de/2020/12/aengste-abbauen-computer-technik-betreffend/>

[Accesso 24.01.22]

MERRIAM-WEBSTER (2022): Social Media.

Disponibile all'indirizzo

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/social%20media#h1>

[Accesso 23.02.2022]

QUERAUM. CULTURAL AND SOCIAL RESEARCH et al. (2018): Mobility Scouts. Engaging older people in creating an age-friendly environment.

Disponibile all'indirizzo

<http://www.mobility-scouts.eu/wp-content/uploads/2018/05/Handbook.pdf>

[Accesso 28.02.2022].

SCHARLACH, A. (2017): Aging in Context: Individual and Environmental Pathways to Aging-Friendly Communities. The 2015 Matthew A. Pollack Award Lecture The *Gerontologist*, Volume 57, Issue 4, August 2017, Pages 606–618,

Disponibile all'indirizzo

<https://doi.org/10.1093/geront/gnx017> [

Accesso 02.05.2020].

SCHARLACH, A., & LEHNING, A. (2016): *Creating Aging-Friendly Communities*. Oxford University Press.

SENIORS INITIATIVE CENTER KAUNAS et al. (2019): Compendium of Good Practices of Advocacy in Age-Friendly Environments. Disponibile all'indirizzo https://afe-activists.eu/wp-content/uploads/2019/09/IO1_Compndium_of_good_practices_EN_final.pdf [Accesso 28.02.2022].

SENIORS INITIATIVE CENTER KAUNAS et al. (2020): AFE Experience Handbook. Disponibile all'indirizzo https://afe-activists.eu/wp-content/uploads/2020/07/AFE_Experience_Handbook_EN.pdf [Accesso 28.02.2022].

SHAFE (2020): Stakeholders Network Position Paper. Disponibile all'indirizzo <https://en.caritascoimbra.pt/wp-content/uploads/sites/3/2020/10/SHAFE-Position-Paper-011020.pdf> [Accesso 28.02.2022].

SINEK, S. (2020): The Golden Circle Presentation. Disponibile all'indirizzo <https://simonsinek.com/commit/the-golden-circle> [Accesso 28.02.2022]

TYLER M. et al. (2020): Motivation matters: Older adults and information communication technologies. Studies in the Education of Adults, Volume 52, March 2020. Disponibile all'indirizzo https://www.researchgate.net/publication/339629226_Motivation_matters_Older_adults_and_information_communication_technologies/citation/download [Accesso 28.02.2022].

UNESCO (2018): Digital skills critical for jobs and social inclusion. Disponibile all'indirizzo <https://en.unesco.org/news/digital-skills-critical-jobs-and-social-inclusion> [Accesso 05.05.2021]

WEMPEN, F. (2014): Internet for Dummies. Disponibile all'indirizzo Internet Basics - dummies [Accesso 23.02.2022].

WORLD HEALTH ORGANIZATION (2007). Global Age-friendly Cities: A Guide. Geneva: World Health Organization. Disponibile all'indirizzo https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf [Accesso 02.05.2020].

This publication is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 (CC BY-SA 4.0) International License. This license lets you remix, tweak, and build upon the original work, even for commercial purposes, as long as you credit the original work and license your new creation under the identical terms.

