



Toolbox delle Micro-Lezioni

Dispense per i partecipanti

Dispense per i partecipanti

Sommario

Dispense per i partecipanti	2
Unità 1: Discipline Artistiche e Culturali	4
1. La consapevolezza attraverso l'arte	4
2. Esplorare culture diverse tramite cibo, musica, etc.	6
3. Comprendere gli altri tramite la narrazione.....	8
4. Organizzare un evento culturale locale	12
5. Esprimere se stessi attraverso la scrittura creativa	14
6. Analizzare un quadro famoso.....	17
Unità 2: Tempo e Denaro: Come Gestirli Meglio?	21
1. Stabilire e rispettare un programma settimanale	21
2. La pensione: semplificare le finanze	23
3. Impiegare il proprio tempo nella comunità.....	26
4. Sicurezza finanziaria: riconoscere ed evitare le truffe	29
5. Trova aiuto per la gestione del tempo e dei soldi	32
6. Monitorare i progressi personali verso gli obiettivi.....	34
Unità 3: Social Media e Mondo Digitale	37
1. Individuare notizie false online	37
2. Sicurezza digitale: consenso e privacy online	39
3. Creare un post efficace sui social media	43
4. Connettersi con gli altri nelle comunità online	44
5. Introduzione all'IA.....	45
6. Padroneggiare una nuova app in 30 minuti	49
Unità 4: Sport e Passatempo	54
1. Creare una routine sostenibile.....	54
2. Creare e connettersi attraverso i propri interessi.....	55

3.	Imparare una nuova lingua.....	57
4.	Organizzare una sfida di fitness di gruppo	58
5.	Riscoprire la gioia tramite il movimento	59
6.	Provare un nuovo passatempo senza timore	61

Unità 1: Discipline Artistiche e Culturali

1. La consapevolezza attraverso l'arte

Argomento	Autocontrollo
Durata stimata	60 minuti
Tema	La consapevolezza attraverso l'arte
Competenze affrontate:	Autocontrollo Consapevolezza e gestione delle emozioni, dei pensieri e dei comportamenti
Titolo dell'attività:	Collage consapevole
Benefici di questa attività:	Collage consapevole: <ul style="list-style-type: none">• I vantaggi del collage consapevole per gli anziani consistono nel migliorare le funzioni cognitive e la memoria.• Impegnarsi in un'attività creativa come il collage può aiutare a stimolare il cervello e migliorare le capacità cognitive come l'attenzione, la concentrazione e la risoluzione dei problemi. Questo può essere particolarmente vantaggioso per gli anziani che stanno affrontando un declino cognitivo legato all'età.• La creazione di collage può anche aiutare a migliorare la destrezza manuale e la coordinazione occhio-mano, che possono essere importanti per mantenere l'indipendenza nelle attività quotidiane.• Le attività di collage consapevoli possono rappresentare un modo divertente e coinvolgente per gli anziani di allenare il cervello e rimanere mentalmente attivi.

Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Raccogli materiali come riviste, giornali, fotografie, forbici, colla e un grande pezzo di carta o cartellone. 2. Trova uno spazio tranquillo e confortevole in cui lavorare senza distrazioni. 3. Fai qualche respiro profondo e concentrati prima di iniziare l'attività. 4. Inizia guardando i materiali e selezionando immagini o parole che risuonano con te. 5. Ritaglia le immagini e le parole che ti attraggono e disponile su carta o cartoncino. 6. Gioca con diverse disposizioni e combinazioni finché non ti senti soddisfatto dell'aspetto generale. 7. Fai delle pause se necessario per riflettere sulle immagini e sulle parole che hai scelto. 8. Utilizza l'atto creativo come forma di meditazione, concentrandoti sul momento e sul processo dell'espressione di se attraverso il collage. 9. Una volta terminato il collage, prenditi del tempo e rifletti su cosa significa per te. 10. Prendi in considerazione di scrivere eventuali pensieri o intuizioni che emergono dall'attività per approfondire ulteriormente la tua comprensione di te stesso e del tuo viaggio.
Link a risorse e letture aggiuntive:	<p>Collage per l'autocompassione https://www.juliareeve.co.uk/post/multi-sensory-mindfulness</p> <p>Collage creativi Creative Collages (Mindfulness/Sensory-Based Learning - Visual)</p> <p>Creazione artistica per la consapevolezza e la cura di se Mindful Collage — Mel Rye</p> <p>Progetto di consapevolezza creativo e potente tramite un diario artistico multimediale Creative And Powerful Mindfulness Project With Mixed Media Art Journaling - Artful Haven</p>

Domande di auto-riflessione:	<p>In che modo la composizione finale del tuo collage riflette i tuoi pensieri o sentimenti interiori?</p> <p>Hai trovato questa attività uno strumento utile per l'autoriflessione e la contemplazione?</p> <p>Come potresti integrare il collage consapevole nella tua routine quotidiana per la cura di te stesso?</p> <p>Quali nuove intuizioni o prospettive hai acquisito su te stesso attraverso il processo di creazione di un collage consapevole?</p> <p>Come pensi di continuare a esplorare l'autoriflessione e la consapevolezza attraverso attività creative come la creazione di collage in futuro?</p>
-------------------------------------	--

2. Esplorare culture diverse tramite cibo, musica, etc.

Argomento	Discipline artistiche e culturali
Durata stimata	120 minuti
Tema	Esplorare culture diverse tramite il cibo, la musica, etc.
Competenze affrontate:	<p>Flessibilità</p> <p>Capacità di gestire cambiamenti ed incertezze, e di affrontare le sfide</p> <p>Esplorare cose nuove</p>
Titolo dell'attività:	Ricerca ed esplora cibo e musica
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere culture, tradizioni e musica diverse può aiutare a migliorare le funzioni cognitive e la memoria negli anziani. Può sfidare le loro menti e aiutarli a mantenerli mentalmente attivi. • Provare diversi tipi di cibo e dedicarsi alla musica e alla danza può essere fisicamente benefico per gli anziani.

	<p>Incoraggia il movimento fisico e può aiutare a migliorare il benessere fisico generale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esplorare culture diverse attraverso il cibo e la musica può accendere la creatività e diventare mezzo di espressione di se stessi per gli anziani. Potrebbero scoprire nuovi interessi, talenti e modi per esprimersi. • Conoscere culture diverse può aumentare la consapevolezza e l'apprezzamento per la diversità tra gli anziani. Può aiutarli a sviluppare una prospettiva più aperta e inclusiva nei confronti degli altri.
Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fai una ricerca su diverse culture e le loro cucine: inizia esplorando varie culture e ricercando i tipi di cibi e musica più associati a ciascuna cultura. Utilizza libri, risorse online, documentari e visita anche eventi culturali locali o ristoranti per saperne di più sulle diverse pratiche culturali. 2. Fai una lista di cibi e musica da esplorare: dopo aver fatto ricerche su varie culture, fai una lista di cibi e musica specifici che vuoi esplorare ulteriormente. 3. Sperimenta cucinando ed ascoltando la musica: prova a cucinare piatti tradizionali delle culture selezionate e ad ascoltare musica di quelle regioni. Segui le ricette, guarda i tutorial, ascolta la musica tradizionale mentre prepari e gusti il pasto. 4. Infine, documenta il percorso di apprendimento tenendo un diario, creando un album o condividendo le esperienze sui social media. Scrivi delle ricette che hai provato, della musica che hai ascoltato e delle intuizioni che hai acquisito esplorando culture diverse attraverso il cibo e la musica. Questa documentazione può costituire una risorsa preziosa per riferimenti futuri e ispirare altri a intraprendere esperienze di apprendimento autonome simili.

Link a risorse e letture aggiuntive:	<p>Capire la cultura tramite il cibo</p> <p>Understanding Culture through Food - Lets Eat The World</p> <p>Le 8 migliori culture culinarie da scoprire nel mondo</p> <p>Top 8 Food Cultures to Discover Around the World Zicasso</p> <p>Cultura culinaria svedese – prodotti locali, sapori internazionali e innovazione</p> <p>Swedish cuisine combines local ingredients and global flavours Visit Sweden</p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Come ti ha fatto sentire l'esperienza di esplorare culture diverse attraverso il cibo e la musica?</p> <p>Grazie a questa attività hai imparato qualcosa di nuovo o sorprendente sulle diverse culture?</p> <p>Hai notato somiglianze o differenze tra le varie culture che hai esplorato?</p> <p>Quali passi puoi compiere per continuare a esplorare e conoscere culture diverse attraverso il cibo e la musica in futuro?</p>

3. Comprendere gli altri tramite la narrazione

Argomento	Comprendere gli altri tramite la narrazione
Durata stimata	60 minuti
Tema	La narrazione
Competenze affrontate:	Empatia – la comprensione delle emozioni, delle esperienze e dei valori di un'altra persona e saper fornire risposte appropriate.

Titolo dell'attività:	Comprendere gli altri tramite la narrazione
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Impegnarsi in attività di narrazione può aiutare gli anziani a migliorare la memoria, l'attenzione e la funzione cognitiva. • Ascoltando e condividendo storie, gli anziani possono migliorare le proprie capacità cognitive e mantenere la mente attiva. • Le attività di narrazione offrono agli anziani l'opportunità di connettersi con gli altri e costruire relazioni. Condividere esperienze personali, ricordi ed emozioni attraverso la narrazione può aiutare a promuovere un senso di comunità e appartenenza. • La narrazione consente agli anziani di esprimere i propri pensieri, sentimenti ed esperienze in modo creativo e significativo. Ciò può aiutarli a elaborare le emozioni difficili, ad affrontare lo stress e a trovare un senso di catarsi e guarigione. • Raccontare storie può aiutare gli anziani a conoscere culture, tradizioni e prospettive diverse. Ascoltando storie e narrazioni diverse, gli anziani possono ampliare la loro comprensione del mondo e sviluppare maggiore empatia e compassione per gli altri. • Impegnarsi in attività di narrazione può incoraggiare gli anziani a riflettere sulle proprie esperienze, valori e convinzioni. Questa autoriflessione può portare alla crescita personale, alla consapevolezza di se e ad un maggiore senso di scopo e significato nella vita.
Istruzioni:	<p>Questa attività incoraggia i partecipanti a sviluppare empatia e comprensione esplorando le storie degli altri. Attraverso la narrazione, gli individui possono condividere le loro esperienze, prospettive e culture uniche, consentendo un apprezzamento più profondo della diversità.</p> <p>Materiali</p> <p>Carta e penna o dispositivi digitali per scrivere</p>

Passaggi

Preparazione (1 ora)

Rifletti sulla tua storia: scrivi le esperienze di vita chiave che hanno plasmato chi sei. Concentrati sui momenti di sfida, gioia, apprendimento e crescita. Considera come queste esperienze potrebbero risuonare con gli altri e quali lezioni racchiudono.

Ricerca (1 ora)

Esplora storie provenienti da culture e retroterra. Ciò potrebbe comportare la lettura di libri, la visione di documentari, l'ascolto di podcast o la partecipazione in conversazioni comunitarie.

Prendi nota sugli stili e sulle tecniche narrative. Presta attenzione al modo in cui diverse narrazioni creano connessioni ed evocano emozioni.

Sviluppo della narrazione (2 ore)

Crea la tua storia: organizza le tue esperienze personali in una narrazione coerente. Considera la struttura (inizio, svolgimento, fine), i temi e i messaggi chiave.

Esercitati a raccontare storie: prova la tua storia ad alta voce, concentrandoti sulla modulazione della voce, sul ritmo e sulla trasmissione delle emozioni. Puoi farlo da solo o con un amico per ricevere un riscontro.

Condivisione delle storie (2-3 ore)

Ogni partecipante avrà l'opportunità di condividere la propria storia. Fai in modo che l'ambiente sia incoraggiante e rispettoso. Stabilisci delle regole di base per l'ascolto attivo (ad esempio, niente interruzioni, sostenetevi a vicenda). Dopo che ogni narratore ha condiviso la sua storia, lascia del tempo per domande e riflessioni. Ciò favorisce una connessione e una comprensione più profonda di ogni storia.

Riflessione (1 ora)

Dopo la sessione di narrazione, prenditi del tempo per riflettere sull'esperienza. Scrivi i tuoi pensieri e sentimenti su

	<p>ciò che hai imparato dalle storie degli altri e su come hanno influenzato la tua prospettiva.</p> <p>Considera i seguenti suggerimenti:</p> <p>In che modo ascoltare le esperienze degli altri ha cambiato la tua comprensione delle loro prospettive?</p> <p>In che modo la narrazione può essere uno strumento di empatia nella vita di tutti i giorni?</p> <p>Conclusione</p> <p>Questa attività di auto-apprendimento sottolinea il potere della narrazione nel promuovere l'empatia e la comprensione tra individui provenienti da contesti diversi. Condividendo e ascoltando narrazioni personali, i partecipanti possono costruire ponti tra culture ed esperienze, arricchendo le loro prospettive e migliorando le loro connessioni sociali.</p>
<p>Link a risorse e letture aggiuntive:</p>	<p>Tecniche di narrazione</p> <p>8 Classic storytelling techniques for engaging presentations</p> <p>La tua guida sulla narrazione e come essere un buon narratore</p> <p>How to Be A Good Storyteller: 9 Tactics to Try</p> <p>Cosa è la narrazione?</p> <p>What Is Storytelling? - National Storytelling Network</p> <p>Cosa è la narrazione?</p> <p>https://youtu.be/o14el_I9InE</p>
<p>Domande di auto-riflessione:</p>	<p>Quali intuizioni o nuove comprensioni hai acquisito sulle persone con cui hai interagito tramite la narrazione?</p> <p>In che modo condividere storie personali ha avuto un impatto sulla tua empatia e compassione verso gli altri?</p> <p>Come puoi applicare le lezioni apprese da questa attività per migliorare la tua comunicazione e le tue relazioni con gli altri nella tua vita quotidiana?</p>

	In che modo questa esperienza ha influenzato la tua prospettiva sul potere della narrazione come strumento per costruire empatia e comprensione?
--	--

4. Organizzare un evento culturale locale

Argomento	Discipline artistiche e culturali
Durata stimata	60 minuti
Tema	Organizzare un evento culturale locale
Competenze affrontate:	Collaborazione – impegno nell’attività di gruppo e nel lavoro di squadra riconoscendo e rispettando gli altri
Titolo dell’attività:	Creare un evento culturale locale
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Impegno sociale: organizzare o partecipare a un evento locale incoraggia l'interazione sociale, riducendo i sentimenti di solitudine ed isolamento. Offre opportunità per incontrare nuove persone e rafforzare le relazioni esistenti. • Stimolazione cognitiva: pianificare un evento richiede organizzazione, risoluzione dei problemi e creatività. Impegnarsi in tali attività può aiutare a mantenere la mente acuta e può persino ridurre il rischio di declino cognitivo. • Senso di scopo: assumersi la responsabilità di organizzare un evento può dare agli anziani un senso di scopo e realizzazione, contribuendo positivamente alla loro autostima e alla loro salute mentale generale. • Connessione con la comunità: gli eventi locali promuovono un senso di appartenenza e di connessione con la comunità. Gli anziani possono

	<p>sentirsi più integrati nella loro realtà locale, migliorando la loro qualità di vita.</p> <p><i>Creando o partecipando ad eventi locali, gli anziani possono migliorare significativamente la loro qualità di vita e contribuire positivamente alle loro comunità.</i></p>
Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ricerca e pianificazione: Identifica la cultura o il tema da evidenziare. Fai delle ricerche su eventi simili per trovare ispirazione e migliori pratiche. 2. Forma un comitato di organizzazione: Riunisci una squadra eterogenea di volontari o membri del comitato con competenze e retroterra diversi. 3. Pianifica il budget: Stabilisci un budget dettagliato che includa i costi per l'affitto del locale, l'intrattenimento, il marketing, le forniture e i permessi. Identifica le potenziali fonti di finanziamento (sovvenzioni, sponsorizzazioni, vendita di biglietti). 4. Scegli un luogo e una data: Seleziona una sede accessibile ed adatta al tipo di evento. Scegli una data che non sia in conflitto con altri importanti eventi locali. 5. Pianifica un programma: Cura attività, spettacoli, workshop e mostre. Includi opportunità di coinvolgimento interattivo (ad esempio, assaggi di cibo, mostre d'arte). 6. Permessi ed assicurazione: Ottieni i permessi e le licenze necessari dalle autorità locali. Prendi in considerazione un'assicurazione di responsabilità civile per proteggere organizzatori e partecipanti. 7. Marketing e promozione: <ol style="list-style-type: none"> a. Sviluppa un piano di marketing che includa social media, volantini, bacheche comunitarie e media locali. b. Collabora con influencer ed organizzazioni locali per raggiungere un pubblico più ampio. 8. Coinvolgi la comunità:

	<p>Incoraggia la partecipazione locale (artisti, venditori, volontari). Promuovi un senso di appartenenza ed orgoglio per l'evento attraverso il coinvolgimento.</p> <p>9. Conduci l'evento:</p> <p>Garantisci una comunicazione ed un coordinamento chiari tra i membri della squadra il giorno dell'evento. Monitora le attività per risolvere tempestivamente eventuali problemi.</p>
<p>Link a risorse e letture aggiuntive:</p>	<p>How To Host Successful Community Events</p> <p>The Ultimate Event Planning Guide: How to Plan an Event Eventtia</p> <p>How To Plan an Event in 10 Steps (With Helpful Tips) Indeed.com</p> <p>Come pianificare un evento: una semplice guida introduttiva https://youtu.be/0LWeNrc4XUg</p>
<p>Domande di auto-riflessione:</p>	<p>Cosa ho imparato su me stesso tramite queste attività?</p> <p>Esaminando eventuali difficoltà che ho incontrato, come potrei affrontare queste attività? Cosa potrei imparare?</p> <p>Grazie a questa esperienza, ho scoperto qualcosa di nuovo sulle mie capacità, sui miei interessi o sui miei valori?</p>

5. Esprimere se stessi attraverso la scrittura creativa

Argomento	Discipline culturali e artistiche
Durata stimata	60 minuti
Tema	Scrittura creativa
Competenze affrontate:	Mentalità di crescita – fiducia nel proprio potenziale e in quello degli altri per imparare e migliorare

Titolo dell'attività:	Le parole come finestre: esplorare il tuo mondo interiore
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare le capacità di scrittura creativa esprimendo pensieri e sentimenti personali • Familiarizzare con diversi stili di scrittura.
Istruzioni:	<p>Introduzione</p> <p>La scrittura creativa è una forma di espressione che ti consente di condividere pensieri, sentimenti e opinioni in un modo unico. Attingendo alla tua immaginazione e alle tue esperienze personali, puoi creare storie, poesie e saggi che rivelano chi sei.</p> <p>Parte 1: Esercizio di riscaldamento - "Flusso di coscienza"</p> <p>Istruzioni:</p> <p>Imposta un cronometro per 5 minuti.</p> <p>Scrivi continuamente senza fermarti, correggere o preoccuparti della grammatica. Lascia che i tuoi pensieri fluiscano sulla pagina. Scrivi tutto ciò che ti viene in mente - sentimenti, osservazioni, ricordi o idee casuali.</p> <p>Una volta che il timer suona, leggi quello che hai scritto. Evidenzia o sottolinea frasi o periodi che ti colpiscono.</p> <p>Domande di riflessione:</p> <p>Quali frasi ti hanno colpito di più e perché?</p> <p>Questo esercizio ti ha aiutato ad attingere più profondamente ai tuoi pensieri? Come?</p> <p>Parte 2: Scegli uno stile di scrittura</p> <p>Scegli uno dei seguenti stili per sviluppare ulteriormente le tue idee:</p> <p>Racconto breve:</p> <p>Crea una narrazione immaginaria basata su una delle frasi evidenziate durante il riscaldamento. Chi è il protagonista? Quali sfide devono affrontare?</p>

Prendi in considerazione l'idea di includere dialoghi, ambientazione e dettagli sensoriali per dare vita alla tua storia.

Poesia:

Usa le emozioni o le immagini del tuo riscaldamento come ispirazione per una poesia. Può trattarsi di versi liberi, haiku o qualsiasi altra forma che ti piaccia.

Concentrati su immagini ed emozioni vivide per trasmettere il tuo messaggio.

Saggio personale:

Scrivi un tema in cui rifletti su un'esperienza personale correlata a una delle frasi evidenziate. Cosa hai imparato da questa esperienza? Come ti ha plasmato?

Utilizza un linguaggio descrittivo per coinvolgere i tuoi lettori e condividere le tue intuizioni.

Parte 3: Condivisione e riscontro

Istruzioni:

Fai coppia con un compagno di classe e condividi la tua composizione. Concedetevi a vicenda 5 minuti per leggere e discutere il vostro lavoro.

Fornisci un riscontro costruttivo incentrato su ciò che ti è piaciuto, nonché suggerimenti per migliorarlo.

Quando ricevi un riscontro, considera come potrebbe migliorare la tua capacità di scrittura.

Parte 4: Revisione e perfezionamento

Tieni conto del riscontro e dedica un po' di tempo alla revisione del tuo pezzo. Concentrati sulla chiarezza, sulle emozioni e sui dettagli. Cerca di rendere la tua espressione la più vivida e autentica possibile.

Attività di estensione opzionale

Dopo la revisione, valuta la possibilità di condividere il tuo lavoro in un'antologia di classe o in un club di scrittura creativa. Potresti anche voler valutare l'invio a riviste letterarie locali o piattaforme online.

Link a risorse e letture aggiuntive:	<p>6 consigli per migliorare la tua scrittura creativa</p> <p>https://youtu.be/7w2DQ0JaETk</p> <p>Self-Expression through Creative Writing</p> <p>How does creative writing help you process your emotions? by Midnight Waterz Medium</p> <p>Self-Expression in Creative Writing Writing Forward</p> <p>Cosa è la scrittura creativa e come iniziare</p> <p>https://youtu.be/6S7yB12Gjxs</p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Cosa hai imparato su te stesso tramite questo lavoro?</p> <p>Cosa pensi dell'opera finale che hai creato?</p> <p>Che ruolo gioca la scrittura nella tua identità personale o nella scoperta di te stesso?</p> <p>Cosa faresti diversamente se rivisitassi questo pezzo o scrivessi qualcosa di nuovo?</p>

6. Analizzare un quadro famoso

Argomento	Discipline artistiche e culturali
Durata stimata	60 minuti
Tema	Analizzare un quadro famoso
Competenze affrontate:	Pensiero critico-valutazione di informazioni e argomentazioni a supporto di conclusioni ragionate e sviluppo di soluzioni innovative.
Titolo dell'attività:	Imparare ad analizzare un dipinto famoso

Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Il processo di analisi di un dipinto incoraggia il pensiero critico e stimola le funzioni cognitive. Richiede l'osservazione dei dettagli, l'interpretazione dei colori e delle forme e la considerazione del contesto storico e culturale, il che può aiutare a mantenere la mente attiva. • L'analisi artistica può evocare emozioni e riflessioni personali. Discutere i sentimenti riguardo a un dipinto favorisce l'espressione emotiva e può aiutare gli anziani a elaborare le proprie esperienze e i propri ricordi, contribuendo al benessere emotivo generale.
Istruzioni passo dopo passo:	<p>Introduzione</p> <p>L'analisi artistica è un modo coinvolgente per approfondire la comprensione del significato, del contesto e dell'impatto di un dipinto. Questa dispensa ti guiderà attraverso i passaggi essenziali per analizzare criticamente un dipinto famoso.</p> <p>Usa, per esempio, il dipinto "Notte stellata" di Vincent van Gogh.</p> <p>Passaggi per analizzare un dipinto</p> <p>1.Osservazione</p> <p>Impressione iniziale: guarda il dipinto senza pensarci troppo.</p> <p>Qual è il tuo primo sentimento o pensiero?</p> <p><i>Analisi visiva:</i></p> <p><u>Oggetto:</u> Cosa è raffigurato? (persone, oggetti, natura, ecc.)</p> <p><u>Composizione:</u> Come sono disposti gli elementi? (equilibrio, simmetria, punti focali)</p> <p><u>Colori:</u> Quali colori vengono utilizzati? Sono caldi o freddi? Come influenzano l'umore?</p> <p>Linee e forme: quali tipi di linee sono presenti (dritte, curve, frastagliate)?</p> <p>Quali forme dominano il dipinto?</p> <p>2. Analisi contestuale</p>

Retroterra dell'artista: ricerca la biografia dell'artista. Quali sono state le sue influenze, il suo stile e le sue opere più note?

Contesto storico:

Periodo: Quando è stato realizzato il dipinto? Quali grandi eventi stavano accadendo nel mondo in quel momento?

Contesto culturale: quali fattori culturali o sociali potrebbero aver influenzato il dipinto?

Movimento: A quale movimento artistico appartiene il dipinto? (ad esempio, Impressionismo, Surrealismo, Barocco)

3. Analisi tematica

Temi: Quali temi sono presenti nel dipinto? (ad esempio, amore, conflitto, natura, identità)

Simboli: Ci sono simboli o elementi allegorici? Cosa rappresentano?

Emozione e umore: quali emozioni evoca il dipinto? Come riesce l'artista a raggiungere questo risultato?

4. Riflessione personale

Risposta personale: In che modo il dipinto risuona con te? Quali pensieri o sentimenti provoca?

Prospettiva critica: considera l'efficacia del dipinto. Riesce a trasmettere il suo messaggio? Perché o perché no?

5. Mettere tutto insieme

Struttura la tua analisi

Quando scrivi la tua analisi, considera la seguente struttura:

Introduzione:

Titolo del dipinto, artista e data.

Breve panoramica del significato del dipinto.

Osservazione:

Descrivi i risultati della tua analisi visiva.

Discuti composizione, colore e linee.

Analisi contestuale:

Riassumi il retroterra dell'artista ed il contesto storico.

	<p>Spiega il movimento artistico e la sua rilevanza per la pittura.</p> <p>Analisi tematica:</p> <p>Identifica e spiega i temi e i simboli del dipinto.</p> <p>Discuti delle emozioni evocate dall'opera d'arte.</p> <p>Riflessione personale:</p> <p>Condividi i tuoi pensieri personali e l'impatto che il dipinto ha avuto su di te.</p> <p>Offri una valutazione critica del successo del dipinto.</p>
<p>Link a risorse e letture aggiuntive:</p>	<p>Come fare un'analisi visiva Storia dell'arte</p> <p>https://youtu.be/3QXHsM00_Yk</p> <p>How to analyze a painting - a practical example</p> <p>How to analyze an artwork: a step-by-step guide for students</p> <p>Analisi di video art – materiale allegato</p>
<p>Domande di auto-riflessione:</p>	<p>Quali nuove intuizioni o conoscenze hai acquisito da questa attività e da questo video che puoi applicare alla tua comprensione dell'arte in generale?</p> <p>In che modo questa attività ha messo in discussione le tue opinioni o idee sull'arte?</p> <p>Come è cambiata la tua prospettiva sulla tua creatività o espressione artistica a seguito delle attività?</p>

Unità 2: Tempo e Denaro: Come Gestirli Meglio?

1. Stabilire e rispettare un programma settimanale

Argomento	Gestione del tempo
Durata stimata	60 minuti
Tema	Stabilire e rispettare un programma settimanale
Competenze affrontate:	Autoriflessione Benessere
Titolo dell'attività:	Oltre la routine: faccio ciò che è bene per me e mi diverto
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none">• Riflessione su come viene trascorso il tempo quotidianamente e mensilmente, sia individualmente che attraverso attività di gruppo.• Identificare come il tempo libero viene utilizzato nella routine quotidiana.• Scoprire nuove attività ed interessi e condividere idee con il gruppo.• Stabilire le priorità in base a impegni, interessi, relazioni, esperienze e motivazioni.• Le priorità scelte saranno incluse nella pianificazione del tuo progetto.• Sviluppare un programma incentrato sulla salute fisica e sociale invece che sulla vita sedentaria e sull'isolamento.• Aumentare la consapevolezza di come il tempo e le risorse possano essere utilizzati in modo più efficiente.
Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none">1. Scrivi una lista di tutte le tue attività/impegni quotidiani e quanto tempo gli dedichi. Fai lo stesso per attività/impegni settimanali e mensili.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Progetta un programma: identifica le attività e gli impegni che devono essere svolti quotidianamente. 3. Per aiutarti in questa attività, scarica un modello di pianificazione da utilizzare su Canva (link qui sotto) 4. Registra le attività nella tua agenda su base settimanale/mensile. Organizzale in base alla loro priorità e assicurati di prevedere un lasso di tempo realistico per ciascuno di essi, in modo da evitare sottostime, 5. Una volta che la tua agenda è stabilita, prenditi un attimo per ricontrollarla. Cerca delle finestre temporali in cui puoi inserire delle attività che aiutano la tua salute fisica e mentale. 6. Riempi le nuove finestre temporali con nuove attività che ti piace fare.
<p>Link a risorse e letture aggiuntive:</p>	<p>Modelli di agenda settimanale/mensili gratuiti:</p> <p>https://www.canva.com</p> <p>Benefici e strategie della gestione del tempo:</p> <p>https://asana.com/it/resources/time-management-tips</p> <p>https://itsgoodtobehomeinc.care/10-key-tips-for-time-management-for-the-elderly/</p> <p>https://osmpartnermc2.com/time-management-la-gestione-efficace-del-tempo</p> <p>https://www.cohme.org/post/helping-older-adults-with-time-management</p> <p>Il metodo ALPEN per la gestione del tempo:</p> <p>https://www.timetrackapp.com/en/blog/alpen-method/</p> <p>Esercizi per il cervello per rafforzare la mente</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=pCpитеBel8E</p> <p>https://www.verywellmind.com/brain-exercises-to-strengthen-your-mind-2795039</p>

	<p>13 Esercizi per il cervello per aiutarti a mantenere la mente lucida</p> <p>https://www.healthline.com/health/mental-health/brain-exercises#meditate</p> <p>Video YouTube di esercizi seduti:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=8BcPHWGQO44</p> <p>Giochi ed attività per anziani</p> <p>https://www.nsw.gov.au/community-services/seniors-card/games-and-activities</p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Quanto ti è stato utile questo esercizio di gestione del tempo? Ora che hai identificato un'agenda settimanale/mensile realizzabile, riesci a vedere dove inserire le attività che ti piace fare?</p>
Modello (se specificato)	<p>Modelli di agende settimanali:</p> <p>https://www.canva.com/it_it/planner/modelli/settimanale/</p>

2. Gestione della pensione: semplificare le finanze

Argomento	Gestione del denaro
Durata stimata	60 minuti
Tema	La pensione: semplificare le finanze
Competenze affrontate:	<p>Flessibilità</p> <p>Autoregolazione</p>

Titolo dell'attività:	Il mio bilancio mensile
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Maggiore consapevolezza dei tipi di reddito personale e delle spese sostenute nella tua famiglia. • Fornire una pianificazione di spese in relazione alle entrate • Trovare un equilibrio coerente tra bisogni e copertura finanziaria disponibile • Raggiungere un rapporto più rilassato e positivo con il denaro.
Istruzioni:	<p>Per questa attività di apprendimento autonomo, inizia scegliendo il tuo formato preferito tra cartaceo e digitale. Se preferisci la carta, ti consigliamo di utilizzare un quaderno dedicato alla registrazione dei tuoi conti, se digitale ti consigliamo un foglio di lavoro Excel.</p> <p>In entrambi i casi i passaggi da seguire sono i seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Registra le tue spese regolari e le date in cui si verificano. Se non hai un sistema per gestire le entrate e le spese, prova a ricostruire le uscite del mese precedente. Usa un approccio cronologico per registrare entrate ed uscite con una breve descrizione della transazione ed un'indicazione dell'importo monetario in questione. 2. Utilizzando le tue registrazioni, prova a fare una previsione per il prossimo mese. Valuta attentamente se: <ul style="list-style-type: none"> • Sono previste scadenze di pagamento fisse. • Accantonamento per spese impreviste. • Ci sono delle spese che potresti ridurre? • Puoi aumentare le tue entrate? • Puoi mettere da parte qualche risparmio? 3. Definisci un budget mensile chiaro che bilanci le spese con le entrate. Che tu utilizzi un quaderno o un foglio di

	<p>calcolo, imposta il tuo budget come in questo esempio, comodo e facile da aggiornare. Imposta anche una routine settimanale o mensile per registrare le tue entrate e le tue spese, in modo da avere un maggiore controllo sulle tue finanze.</p> <p>Questa sana abitudine di controllare le tue finanze ti permetterà di avere una migliore comprensione delle tue spese e ti consentirà maggiore serenità nel gestire le tue finanze.</p>
<p>Link a risorse e letture aggiuntive:</p>	<p>A Torino (Italia) è stato fondato il Museo dei Risparmi, un'istituzione impegnata nell'alfabetizzazione finanziaria attraverso attività educative dedicate soprattutto ai bambini e ai giovani:</p> <p>https://www.museodelrisparmio.it/home-en/</p> <p>La Rete Internazionale sull'Educazione Finanziaria dell'OCSE, in collaborazione con le Banche Centrali, effettua indagini statistiche sul livello di alfabetizzazione degli adulti (sito e documenti sono in inglese):</p> <p>https://www.oecd.org/en/networks/infe.html</p> <p>Sul sito web dell'OCSE è possibile informarsi sulla situazione nei Paesi di tutto il mondo:</p> <p>https://www.oecd.org/en/countries.html</p> <p>In Italia, la Banca d'Italia pubblica un rapporto sul livello di alfabetizzazione finanziaria sulla popolazione adulta in Italia; il rapporto del 2023 può essere scaricato qui:</p> <p>https://www.bancaditalia.it/statistiche/tematiche/indagini-famiglie-imprese/alfabetizzazione/index.html</p> <p>Il Rapporto di Confronto Internazionale dell'OCSE del 2023 è disponibile in inglese:</p> <p>https://www.oecd.org/en/publications/2023/12/oecd-infe-2023-international-survey-of-adult-financial-literacy_8ce94e2c.html</p>

Domande di auto-riflessione:	<p>Ci sono concetti o termini finanziari che ancora non ti sono chiari? Sapresti spiegare l'inflazione, il budget o il rischio finanziario?</p> <p>Hai capito quali sono i comportamenti più efficaci per controllare il tuo budget, stabilire obiettivi finanziari, soddisfare le richieste di finanziamento e pianificare entrate e spese a breve e medio termine?</p> <p>Sei consapevole del tuo comportamento nei confronti del denaro nel medio e nel lungo termine? Per esempio, sei d'accordo con i vantaggi del risparmio e comprendi il tuo comportamento nei confronti di una buona gestione del denaro?</p>
Modello (se specificato)	Esempi di bilanci e flussi finanziari (fogli Excel e Word)

3. Impiegare il proprio tempo nella comunità

Argomento	Gestione del tempo
Durata stimata	60 minuti
Tema	Impiegare il proprio tempo nella comunità
Competenze affrontate:	<p>Benessere</p> <p>Autoefficacia percepita</p>
Titolo dell'attività:	Mappando le opportunità nella mia comunità
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Individuare opportunità di volontariato nei dintorni. • Selezionare le associazioni di volontariato in linea con i miei interessi e passatempo.

	<ul style="list-style-type: none"> • Creare relazioni con i gruppi interessati della comunità • Avere una motivazione per essere più attivi • Potrà essere utilizzata per la condivisione di informazioni • Può aiutare nella costruzione di un senso di comunità
Istruzioni:	<p>Questa attività può essere svolta individualmente, ma è preferibile svolgerla in gruppo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dividere i partecipanti in gruppi, in base alla loro area di interesse. Alcuni suggerimenti sono: Sport e tempo libero, danza e teatro, musica, cori e bande, musei, monumenti storici e siti archeologici, biblioteche. Volontariato in alcuni settori come ospedali, scuole, doposcuola. Fare volontariato all'interno della parrocchia, esaminare progetti ambientali, sostenere gli anziani, ad esempio aiutare con la spesa, le passeggiate con i cani, etc. 2. Lavorando in piccoli gruppi, i partecipanti discuteranno e confronteranno le loro conoscenze ed esperienze del territorio e dei luoghi di interesse. Possono condividere la propria visione del quartiere in modo partecipativo. Alcuni esempi di luoghi di cui discutere sono parrocchie, comuni, centri di volontariato. 3. L'esplorazione può proseguire con una ricerca guidata su internet (utilizzando strumenti come Google Maps). 4. Dopo aver raccolto le informazioni, ogni gruppo creerà una "mappa delle opportunità" con un poster o altri mezzi disponibili e poi la integrerà con le mappe prodotte dagli altri gruppi. 5. In gruppi più piccoli, i partecipanti potranno progettare il proprio percorso attraverso il quartiere, cercando spazi e luoghi in cui svolgere attività di volontariato. 6. Infine, i partecipanti possono riflettere su ciò che hanno scoperto sul loro quartiere, prendendo in considerazione modi e strategie per prendersi cura del territorio e delle persone che lo abitano.

Link a risorse e letture aggiuntive:	<p>Introduzione al manuale Tea for Change: fornire alle nonne gli strumenti per guidare il cambiamento sociale</p> <p>https://www.grandmothercollective.org/resources/tea-for-change</p> <p>Esempi di programmi di volontariato da cercare nella tua comunità</p> <p>https://www.liveatwhitestone.org/news/best-</p> <p>Volontariato: gli effetti collaterali benefici Eric Cooper TEDxSanAntonio</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jbV1TDZQAFc&t=17s</p> <p>Modelli di volontariato</p> <p>https://create.microsoft.com/en-us/templates/volunteering</p> <p>Esempi di mappe interattive</p> <p>https://mapme.com/interactive-map-examples/</p> <p>Esplora il tuo quartiere con Google Maps</p> <p>https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=SJBbHe9r75l</p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Hai pensato se vuoi impegnarti in un'attività in cui hai esperienza o in una completamente nuova?</p> <p>Pensi che potresti trarre beneficio dalla ricerca di attività interessanti a cui potresti prendere parte durante il tuo tempo libero?</p> <p>Come puoi applicare la tua conoscenza dei luoghi, degli spazi e delle organizzazioni locali che necessitano di volontari e quali strategie potresti utilizzare per farlo?</p>

4. Sicurezza finanziaria: riconoscere ed evitare le truffe

Argomento	Gestione del denaro
Durata stimata	60 minuti
Tema	Sicurezza finanziaria: riconoscere ed evitare le truffe
Competenze affrontate:	Pensiero critico
Titolo dell'attività:	Il pensiero critico come nemico numero 1 delle truffe
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo di capacità di pensiero critico per evitare truffe. • Utilizzare strategie per verificare la legittimità delle offerte e delle comunicazioni. • Acquisizione di un metodo per riconoscere le truffe e reagire consapevolmente. • Comportamento autoprotettivo.
Istruzioni:	<p>1. Esercizio “Fermati e rifletti” (da solo o in gruppo). Questo esercizio può anche essere svolto come un gioco di ruolo:</p> <p>Leggere il caso proposto di una situazione sospetta (o raccogliere casi di studio dal gruppo o utilizzare l'esempio seguente): ad es. Una telefonata in cui si chiede di inviare urgentemente denaro ad un familiare in difficoltà.</p> <p><i>Mia sorella, che ha circa 90 anni, riceve una chiamata allarmante da un cosiddetto avvocato.</i></p> <p><i>“Tua figlia – dice questo avvocato – si è scontrata con un'altra macchina ed ora si trova alla stazione di polizia, le hanno ritirato la patente e le hanno imposto una multa che lei non è in grado di pagare: hanno quindi bisogno di duemila euro immediatamente per risolvere la questione dei danni, mando la mia segretaria a casa a ritirare i soldi o ad accompagnarla in banca”.</i></p>

Il sedicente avvocato aggiunge altri dettagli, per esempio il numero della polizia da contattare (un complice ed un finto poliziotto).

Prenditi un momento per considerare quali azioni intraprenderesti o discuti le tue idee con il tuo gruppo, quindi scrivi ogni passaggio insieme alle tue osservazioni. Leggi i passaggi consigliati qua sotto:

1 - Fermati: Non agire immediatamente. Le truffe hanno successo perché sembrano credibili e spesso arrivano in momenti in cui sei distratto o occupato. Le truffe iniziano con contatti inaspettati, richieste urgenti o dati personali. I criminali fanno affidamento sulla fretta, sulla paura di perdere un'opportunità o sulla fiducia mal riposta!

2 - Identifica le emozioni manipolative: I truffatori creano urgenza o paura per spingerti ad agire immediatamente. Mantieni la calma e pensa prima di rispondere.

3 - Analizza le fonti: Verifica l'affidabilità del mittente. Controlla se il numero di telefono corrisponde a uno noto o sconosciuto oppure all'indirizzo email. Evita link sospetti e pagamenti non rintracciabili. I truffatori sfruttano le nuove tecnologie o gli eventi ad alto impatto per creare storie avvincenti, spingendoti a fornire denaro, dati personali o informazioni bancarie. Le capacità di pensiero critico è tra gli strumenti più potenti da utilizzare contro le truffe. Fidati del tuo istinto!

4 - Verifica eventuali incongruenze: Richieste di informazioni personali, come dati bancari, errori grammaticali o link sospetti sono altri segnali d'allarme. Sii scettico nei confronti dei messaggi inaspettati, verifica l'autenticità del mittente, utilizza password complesse e l'autenticazione a più fattori.

5 - Pensaci: Poniti domande come: "Conosco questa persona?"; "È una richiesta regolare?"; "Posso verificare queste informazioni?".

	<p>6 - Considera la logica dell'offerta: Le truffe spesso promettono facili guadagni o vantaggi irrealistici. Attenzione alle offerte troppo vantaggiose! Chiediti: "È troppo bello per essere vero?".</p> <p>7 - Cerca conferme esterne: Consulta le fonti ufficiali o chiedi a persone di cui ti fidi prima di prendere decisioni importanti.</p> <p>8 - Rispondi: In caso di dubbi, interrompi la comunicazione, rifiuta la richiesta, blocca il mittente e segnala l'accaduto alle autorità competenti (nella tua rubrica sono presenti i numeri per chiamare aiuto e fare una segnalazione?).</p>
Link a risorse e letture aggiuntive:	<p>https://www.europol.europa.eu/media-press/newsroom/news/crime-against-elderly-four-arrests-in-germany-and-poland</p> <p>https://www.aa.com.tr/en/europe/nearly-80-of-elderly-swiss-affected-by-fraud-in-5-years/3006090</p> <p>https://www.actionfraud.police.uk/</p> <p>https://www.infosecurity-magazine.com/news/senior-citizens-frequent-fraud/</p> <p>https://www.ageuk.org.uk/siteassets/documents/information-guides/ageukig05_avoiding_scams_inf.pdf</p> <p>https://www.ausbanking.org.au/wp-content/uploads/2019/11/Safe-and-Savvy-web.pdf</p> <p>https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/e84b5226-2fa7-4100-8a53-9a06592146b1/Toolkit Critical thinking for seniors .pdf</p> <p>https://www.theeducationmagazine.com/critical-thinking/</p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Quali sono i segnali preventivi di allarme che dovresti considerare per una potenziale truffa? Hai considerato attentamente le strategie che puoi utilizzare per proteggerti? Come valuti l'affidabilità delle comunicazioni di investimento?</p>

5. Trova aiuto per la gestione del tempo e dei soldi

Argomento	Gestione del tempo e del denaro
Durata stimata	60 minuti
Tema	Trova aiuto per la gestione del tempo e dei soldi
Competenze affrontate:	Comunicazione
Titolo dell'attività:	Alla ricerca di risorse locali
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Maggiore consapevolezza delle risorse disponibili nella propria comunità. • Maggiore autonomia nel gestire le richieste di supporto. • Capacità pratica di comunicare le proprie esigenze in modo efficace. • Identificare le priorità e le possibili aree di miglioramento nella gestione del tempo e del budget.
Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un esercizio pratico. Crea una mappa mentale delle risorse locali disponibili per aiutare a gestire il tuo denaro o il tuo tempo. Pensa a dove cercare queste risorse e come potresti utilizzarle. Puoi simulare una ricerca di risorse disponibile su internet o con il telefono oppure chiedendo a familiari o conoscenti qualche informazione. 2. Riempi la tabella qui sotto: le “Risorse locali nella mia comunità”

	Categoria	Nome del servizio/risorsa	Contatto (telefono, email, sito)	Tipo di supporto offerto	Come può aiutare a gestirmi il tempo e/o il denaro?
	Familiare				
	Assistenza domiciliare				
	Consulenza finanziaria (Centri di assistenza fiscale)				
	Gruppi di supporto				
	Piattaforme online				
	Organizzazioni di volontariato				
	Servizi sociali del Comune				
	Centri per anziani e centri di consulenza				
	Piattaforme online per la gestione delle spese o del tempo				

	Associazioni culturali				
	Luoghi di culto				
<p>3 - Rifletti su queste domande:</p> <p>Come e dove hai trovato queste informazioni?</p> <p>Se hai mai utilizzato uno di questi servizi, com'è stata la tua esperienza?</p> <p>Esistono barriere che ti impediscono di accedere a queste risorse?</p> <p>Riesci a comunicare le tue esigenze in modo chiaro e rispettoso per ottenere aiuto?</p>					
Link a risorse e letture aggiuntive:	Potrebbe essere utile effettuare una ricerca su dei siti specifici per trovare indirizzi utili sul web: Comune, quartiere, distretto sanitario ecc.				
Domande di auto-riflessione:	<p>Questa attività ti ha aiutato a scoprire nuove risorse locali oltre a quelle che già conosci?</p> <p>A chi potresti rivolgerti per ampliare la mappa degli indirizzi utili o dei luoghi di tuo interesse?</p>				

6. Monitorare i progressi personali verso gli obiettivi

Argomento	Gestione del tempo e del denaro
Durata stimata	60 minuti
Tema	Monitorare i progressi personali verso gli obiettivi
Competenze affrontate:	Gestione dell'apprendimento

Titolo dell'attività:	Osservo me stesso, quindi cresco								
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none">• Imparare da se stessi.• Rendere visibili i propri progressi nel tempo.• Sviluppare maggiore autonomia e benessere quotidiano, sentendosi attivi nella gestione della propria vita.• Sviluppare la consapevolezza dei propri comportamenti quotidiani attraverso l'automonitoraggio per migliorare la gestione del tempo e del budget.								
Istruzioni:	<div><div><div>1. Leggi cosa significa l'automonitoraggio e perché è importante:</div><div>“Automonitoraggio significa osservare attentamente e onestamente come utilizziamo il nostro tempo e il nostro denaro. Questo processo non serve a giudicarci, ma a imparare da noi stessi: ci aiuta a capire cosa funziona, dove possiamo migliorare e quali abitudini ci rendono più sereni ed efficaci. È un modo per prendere in mano la nostra vita quotidiana, con responsabilità e libertà”.</div></div><div><div>2. Scrivi un diario di automonitoraggio – per tre giorni prendi nota di:</div><div>Come utilizzi il tuo tempo (per esempio quando tempo dedichi al riposo, l'attività fisica, socializzare, passatempo, guardare la tv...).</div><div>Come gestisci il tuo denaro (per esempio piccole spese quotidiane, acquisti utili o non necessari, risparmi).</div><div>Puoi utilizzare questa semplice tabella come esempio per aiutarti in questo compito:</div></div></div> <table><tr><th>Giorno</th><th>Attività principale (con orario)</th><th>Come mi sono sentito</th><th>Spese sostenute (cosa e quanto ho speso)</th></tr><tr><td>Lunedì</td><td>9:00 passeggiata – 10:00 acquisti</td><td>Bene, rilassato</td><td>€5 frutta, €3 giornale</td></tr></table>	Giorno	Attività principale (con orario)	Come mi sono sentito	Spese sostenute (cosa e quanto ho speso)	Lunedì	9:00 passeggiata – 10:00 acquisti	Bene, rilassato	€5 frutta, €3 giornale
Giorno	Attività principale (con orario)	Come mi sono sentito	Spese sostenute (cosa e quanto ho speso)						
Lunedì	9:00 passeggiata – 10:00 acquisti	Bene, rilassato	€5 frutta, €3 giornale						

	<p>3. Analisi e piccoli obiettivi</p> <p>Dopo i tre giorni, rivedi le tue note e rispondi alle domande seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cosa ho imparato riguardo a come utilizzo il mio tempo? • C'è qualcosa che potrei cambiare per migliorare la mia gestione del tempo? • Ho speso i miei soldi consapevolmente, o posso fare di meglio? • Quale piccolo obiettivo realistico posso prefissarmi per i prossimi tre giorni? <p><i>Esempio: "Proverò a ridurre il mio tempo alla tv di mezzora al giorno e utilizzerò quel tempo per leggere o andare fuori"</i></p> <p>4. Condividi i tuoi obiettivi e progressi con amici e famiglia per aumentare la responsabilità ti dà la possibilità di offrire e ricevere supporto per aiutarti a migliorare le tue strategie e premiarti per i tuoi risultati!</p>
<p>Link a risorse e letture aggiuntive:</p>	<p>https://www.carepatron.com/templates/time-management-worksheets?utm_source=chatgpt.com</p> <p>https://www.twinkl.it/resource/send-older-learners-time-management-skills-t-s-1686314515?utm_source=chatgpt.com</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ErLvJPkQKLY</p>
<p>Domande di auto-riflessione:</p>	<p>Perché è utile auto-monitorare la gestione del tempo e del denaro?</p> <p>Quali abitudini ti fanno sentire più sereno o soddisfatto durante la giornata? Come potresti mantenerle o valorizzarle?</p> <p>Guardando il tuo diario, quale piccola spesa inutile hai notato? Come potresti ridurla o sostituirla con qualcosa di più utile o piacevole?</p>

Unità 3: Social Media e Mondo Digitale

1. Individuare notizie false online

Argomento	Social media e mondo digitale
Durata stimata	60 minuti
Tema	Individuare notizie false
Competenze affrontate:	Pensiero critico
Titolo dell'attività:	Verifica dei fatti in atto
Benefici di questa attività:	<p>Completando questa attività, potrai:</p> <ul style="list-style-type: none">• Migliorare le tue capacità di pensiero critico• Sviluppare capacità di verifica dei fatti• Diventare più a tuo agio nella navigazione nell'ambiente online• Essere in grado di valutare l'affidabilità dei contenuti e delle fonti.• Essere più consapevole dei danni della disinformazione e imparare ad individuarla• Rafforzare le tue competenze decisionali
Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none">1. Sarete divisi in piccoli gruppi e ad ogni gruppo verrà assegnato un articolo.2. Identificate l'autore, la pubblicazione, le fonti citate e le affermazioni fatte. Si prega di controllare il modello qui sotto.3. Quindi controllate le affermazioni utilizzando motori di ricerca e strumenti di verifica dei fatti.4. Infine, ciascun gruppo presenterà i propri risultati a tutti i partecipanti. Si terrà una discussione per

	vedere quali indizi vi hanno aiutato a determinare la credibilità dell'articolo.
Modello e Consigli:	<p>Come identificare un articolo di fake news? Suggerimenti di Kapersky.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verifica la fonte: controlla l'URL del sito web per errori o estensioni insolite. Per un contesto più approfondito, è opportuno confrontare i siti sconosciuti con la sezione "Chi siamo". 2. Valuta l'autore: ricercare la credibilità dell'autore—sono affidabili, informati sull'argomento e trasparenti su eventuali pregiudizi o programmi? 3. Fai una verifica incrociata con altre fonti: verifica se altre fonti attendibili riportano la stessa storia e se nel contenuto sono citate fonti credibili. 4. Adotta una mentalità critica: le notizie false spesso evocano reazioni emotive. Rifletti sullo scopo dell'articolo, sui possibili pregiudizi e sul suo intento di generare clic o promuovere una causa. 5. Verifica i fatti: le notizie credibili sono supportate da fatti, citazioni di esperti e dati. La mancanza di questi dettagli può segnalare che siano informazioni false. Controlla la data di pubblicazione dell'articolo per verificarne la pertinenza. 6. Esamina attentamente i commenti: i commenti potrebbero non essere sempre affidabili e potrebbero essere generati da bot o da chi diffonde informazioni fuorvianti. 7. Riconosci i tuoi pregiudizi: sii consapevole dei tuoi pregiudizi quando valuti le storie. I social media spesso rafforzano le opinioni esistenti, quindi considera diverse prospettive per una comprensione equilibrata. 8. Valuta se si tratta di satira: determina se il contenuto proviene da un sito satirico controllando se è noto per la parodia o l'umorismo. 9. Controlla l'autenticità dell'immagine: le immagini potrebbero essere alterate o utilizzate in modo improprio.

	<p>Cerca segni di manipolazione o contesto ingannevole e utilizza strumenti come Google Reverse Image Search per verificarne l'origine.</p> <p>10. Utilizza strumenti di fact-checking: consulta siti web affidabili di fact-checking per verificare le informazioni e smentire la disinformazione.</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.aoml.noaa.gov/general/lib/lib1/nhclib/Fake-News-WorksheetProQuest.pdf
Link a risorse e letture aggiuntive:	<p>https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/how-to-identify-fake-news</p> <p>https://youtu.be/7A55c_KaBpw?si=LNZSVtjOBVcvIFBH Puoi attivare i sottotitoli nella tua lingua in basso a destra cliccando sulla rotellina.</p>
Domande di auto-riflessione:	<ul style="list-style-type: none"> • Quali sfide hai dovuto affrontare nel verificare la credibilità di un articolo? • Cosa pensi del tempo e dello sforzo necessari per verificare i fatti?

2 Sicurezza digitale: consenso e privacy online

Argomento	Social media e mondo digitale
Durata stimata	60 minuti
Tema	Sicurezza digitale: consenso e privacy online
Competenze affrontate:	Mentalità di crescita
Titolo dell'attività:	Riflessione sulla tua impronta digitale

Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Maggiore consapevolezza della tua presenza online. • Una comprensione più chiara di quali informazioni personali sono disponibili al pubblico. • Capacità di agire per rimuovere o proteggere informazioni sensibili. • Maggiore fiducia nella gestione efficace della tua impronta digitale.
Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pensa alle piattaforme o alle app che utilizzi regolarmente (ad esempio, e-mail, Facebook, WhatsApp). 2. Utilizza un motore di ricerca per cercare il tuo nome e vedere quali informazioni sono pubblicamente disponibili su di te. 3. Annota eventuali sorprese o informazioni che desideri mantenere private.
Link a risorse e letture aggiuntive:	<p>Stay Safe Online –Consigli per proteggere la tua vita digitale.</p> <p>Facebook Privacy Basics – Impostazioni per la privacy passo per passo.</p> <p>WhatsApp Privacy Settings – Guida ufficiale per salvaguardare il tuo account.</p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Cosa hai imparato sulla tua impronta digitale durante questa attività?</p> <p>Quanto ti senti sicuro nel modificare le impostazioni sulla privacy delle tue app preferite?</p> <p>Quali misure adotterai per proteggere la privacy dei tuoi familiari, in particolare dei bambini?</p> <p>Cosa farai di diverso la prossima volta che riceverai un messaggio sospetto o una richiesta di amicizia?</p>
Contenuto del corso	Capitolo 1: Comprensione dell'impronta digitale

1.1 Che cosa è un'impronta digitale? Definizione:

Un'impronta digitale è la traccia di dati creata durante l'utilizzo di Internet. Tipi:

Impronta digitale attiva: Active footprint (informazioni condivise deliberatamente, ad esempio post sui social media).

Impronta digitale passiva (informazioni raccolte senza la conoscenza diretta dell'utente, ad esempio cookie e tracciamento).

Perché è importante: l'impronta digitale può influire sulla sicurezza personale, sulla reputazione e sulle opportunità future (ad esempio, prospettive di lavoro, ammissioni scolastiche).

1.2 I rischi di un'impronta digitale non gestita

- Furto di identità e frode.
- Monitoraggio indesiderato da parte degli inserzionisti.
- Danni alla reputazione dovuti a post passati o contenuti condivisi.
- Rischi per la privacy e la sicurezza dei bambini.

Capitolo 2: Migliori pratiche per la protezione della privacy online

2.1 Proteggere la privacy personale e familiare

- **Limita la condivisione:** fai attenzione quando pubblichi dati personali (ad esempio indirizzi, compleanni, programmi di viaggio).
- **Password e autenticazione complesse:** utilizza password uniche e complesse e abilita l'autenticazione a due fattori.
- **Riconoscere truffe e phishing:** impara a identificare e-mail e messaggi sospetti.
- **Dispositivi sicuri:** mantieni aggiornate le impostazioni software e di sicurezza.
- **Insegnare ai bambini la privacy:** educarli sulle pratiche di condivisione sicura e sui potenziali pericoli online.

2.2 Impostazioni e controlli sulla privacy

- **Social media:** rivedere e modificare regolarmente le impostazioni sulla privacy.
- **Browser Web:** utilizzano modalità di navigazione privata e cancellano i cookie.
- **App e autorizzazioni:** limita l'accesso alla posizione, ai contatti e alla fotocamera sui dispositivi mobili.
- **Motori di ricerca:** utilizza motori di ricerca incentrati sulla privacy (ad esempio DuckDuckGo) e abilita le funzionalità di non tracciamento.

Capitolo 3: Fare scelte consapevoli sulla condivisione online

3.1 Valutare cosa condividere online

- Considera il pubblico: chi può vedere i tuoi post? (Impostazioni pubbliche vs. solo amici)
- Comprendere l'impatto a lungo termine: i contenuti online sono spesso permanenti, anche se eliminati.
- Evita di condividere troppo: fai attenzione ai dati personali che potrebbero essere utilizzati in modo improprio.

3.2 Gestire e ridurre l'impronta digitale

- Rivedere regolarmente le attività online passate ed eliminare account o contenuti non necessari.
- Utilizza strumenti come Google Alerts per monitorare la presenza online.
- Ove possibile, rinunciare ai servizi di raccolta dati.
- Prendi in considerazione l'utilizzo di una VPN per una maggiore privacy.

3 Creare un post efficace sui social media

Argomento	Social media e mondo digitale
Durata stimata	60 minuti
Tema	Creare un post efficace sui social media
Competenze affrontate:	Comunicazione Flessibilità
Titolo dell'attività:	Creare post sui social media accattivanti
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare le competenze di alfabetizzazione digitale • Aumentare la fiducia nella comunicazione online • Migliorare la capacità di connettersi con comunità che la pensano allo stesso modo
Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprendi il tuo pubblico: identifica chi vuoi raggiungere. 2. Sii conciso: punta a didascalie brevi e accattivanti. 3. Utilizza un invito all'azione (call to action): incoraggia l'interazione (ad esempio, "commenta qui sotto!") 4. Incorpora hashtag: utilizza 2-5 hashtag pertinenti per espandere la portata. 5. Aggiungi elementi visivi: seleziona un'immagine o un video che integri il tuo messaggio. 6. Programma per un coinvolgimento ottimale: pubblica nei momenti di massimo coinvolgimento. 7. Interagisci con il tuo pubblico: rispondi ai commenti e crea contenuti interattivi.

Link a risorse e letture aggiuntive:	<i>Harvard Business Review - Social Media Engagement</i> <i>How to Write Captivating Social Media Posts</i> <i>Social Media Hashtag Strategy Guide</i>
Domande di auto-riflessione:	<p>Quale di queste tecniche implementerai per prima e perché?</p> <p>Come pensi che cambierà l'interazione con i tuoi post sui social media dopo aver applicato queste strategie?</p>

4 Connettersi con gli altri nelle comunità online

Argomento	Social media e mondo digitale
Durata stimata	60 minuti
Tema	Connettersi con gli altri nelle comunità online
Competenze affrontate:	Empatia Comunicazione
Titolo dell'attività:	Impegnarsi empaticamente negli spazi digitali
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare la fiducia nelle discussioni online • Imparare tecniche di comunicazione digitale rispettose • Promuovere connessioni significative nelle comunità virtuali
Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Osserva e comprendi la community: leggi i post e le linee guida prima di interagire. 2. Contribuisci con rispetto: condividi esperienze, fai domande e fornisci commenti di supporto.

	<p>3. Utilizza l'ascolto attivo: riconosci i punti di vista degli altri prima di rispondere.</p> <p>4. Pratica l'etichetta digitale: evita un'eccessiva autopromozione e sempre fonti di credito.</p> <p>5. Partecipa regolarmente: rimani attivo e partecipa a discussioni significative.</p> <p>6. Risolvi i conflitti in modo ponderato: usa un linguaggio neutro e poni domande chiarificatrici anziché reagire negativamente.</p>
Link a risorse e letture aggiuntive:	<p><i>How to Communicate Respectfully Online</i></p> <p><i>Empathy in Digital Communication</i></p> <p><i>Guidelines for Positive Online Interactions</i></p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Qual è una strategia che implementerai per impegnarti in modo più empatico in una comunità online?</p> <p>Hai riscontrato interazioni negative online? Come avrebbero potuto essere gestiti diversamente?</p>

5 Introduzione all'IA

Argomento	Social media e mondo digitale
Durata stimata	60 minuti
Tema	Introduzione all'IA: migliorare la vita quotidiana con gli strumenti di intelligenza artificiale
Competenze affrontate:	<p>Mentalità di crescita - Adattamento ai progressi tecnologici.</p> <p>Pensiero critico - Valutazione delle applicazioni di intelligenza artificiale e delle preoccupazioni etiche.</p>

	Alfabetizzazione digitale - Orientarsi efficacemente negli strumenti basati sull'intelligenza artificiale.
Titolo dell'attività:	Esplorare l'intelligenza artificiale per l'uso quotidiano
Benefici di questa attività:	<p>Completando questa attività, gli anziani potranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acquisire una comprensione di base dei concetti di intelligenza artificiale. • Scoprire come utilizzare gli strumenti di intelligenza artificiale per semplificare le attività quotidiane. • Migliorare la fiducia nell'interazione con le applicazioni basate sull'intelligenza artificiale. • Sviluppare il pensiero critico sui vantaggi e sulle sfide dell'intelligenza artificiale.
Istruzioni:	<p>1. Comprendere l'intelligenza artificiale in parole semplici (10')</p> <p>L'intelligenza artificiale (IA) aiuta i computer ad apprendere e a svolgere le attività quotidiane. Pensa all'intelligenza artificiale come a un assistente intelligente—può rispondere a domande, tradurre lingue, consigliare film o persino aiutarti a organizzare la tua giornata.</p> <p>2. L'intelligenza artificiale nella vita di tutti i giorni (10')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assistenti vocali (Siri, Alexa, Google Assistant) – Imposta promemoria, ricevi aggiornamenti meteo o chiedi barzellette. • Chatbot (servizio clienti sui siti web) – Ricevi risposte rapide quando fai acquisti online. • Strumenti di traduzione (Google Translate, DeepL) – Converti istantaneamente testo o parlato in altre lingue. • Consigli intelligenti (Netflix, YouTube, Spotify) – Suggerisce contenuti in base alle tue preferenze.

- App per la salute e il fitness – Tiene traccia dei passi, suggerisce allenamenti e ti ricorda di rimanere idratato.
- Intelligenza artificiale nel settore bancario e della sicurezza – Rileva le frodi e protegge le transazioni online.

3. Esplorazione sul campo (20')

Prova uno strumento di intelligenza artificiale:

- Assistenti vocali: Chiedi "Ciao Google, qual è il mio programma per oggi?"
- App di traduzione: traduci una frase in un'altra lingua.
- Assistenti di testo AI: usa ChatGPT o Grammarly per correggere una frase.
- Organizzatori fotografici basati sull'intelligenza artificiale: esplora Google Foto per l'ordinamento automatico delle immagini.

Prendi appunti sulla fruibilità, sui vantaggi e sulle sfide mentre testi lo strumento.

4. Discussione di gruppo (15')

- Condividi la tua esperienza – Cos'è stato facile? Cosa c'è di sorprendente?
- Discutere le preoccupazioni – Ti fidi dell'intelligenza artificiale? Quali sono i rischi?
- Confronta gli strumenti – Quale funzionalità di intelligenza artificiale ti vedi utilizzare quotidianamente?

5. Riflessione ed applicazione (15')

- Scegli uno strumento di intelligenza artificiale da integrare nella tua routine.
- Stabilisci un obiettivo—l'intelligenza artificiale ti aiuterà nell'organizzazione, nell'apprendimento o nella comunicazione?
- Pensa all'uso etico—verifica i contenuti generati dall'intelligenza artificiale e proteggi i dati personali.

	<p><i>Suggerimento per la sicurezza: utilizzare sempre l'intelligenza artificiale proveniente da fonti attendibili (Google, Microsoft, ecc.)</i></p> <p><i>Questa sessione demistifica l'intelligenza artificiale, rendendola accessibile e pratica per l'uso quotidiano!</i></p>
Link a risorse e letture aggiuntive:	<p>Commissione Europea – Strategia ed etica dell'intelligenza artificiale: https://digital-strategy.ec.europa.eu</p> <p>Come l'intelligenza artificiale sta cambiando la vita quotidiana – Tecnologia MIT Recensione: https://www.technologyreview.com</p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Qual è stato lo strumento di intelligenza artificiale più interessante che hai imparato oggi?</p> <p>In che modo ritieni che l'intelligenza artificiale ti aiuti nella vita quotidiana?</p> <p>Ti senti più a tuo agio nell'esplorare gli strumenti di intelligenza artificiale dopo questa attività?</p> <p>Quali preoccupazioni hai riguardo all'utilizzo dell'intelligenza artificiale?</p>
Modello (se specificato)	<p>Dispensa: l'intelligenza artificiale nella vita di tutti i giorni</p> <p><i>Che cosa è l'IA?</i></p> <p>L'intelligenza artificiale (IA) aiuta le macchine ad apprendere e ad assistere nelle attività quotidiane, rendendo la vita più semplice ed efficiente.</p> <p><i>Dove vediamo l'intelligenza artificiale?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Assistenti vocali – Siri, Alexa e Google Assistant rispondono alle domande e impostano promemoria. • Consigli intelligenti – Netflix suggerisce film, YouTube consiglia video. • Chatbot – L'assistenza clienti online risponde immediatamente alle domande.

	<ul style="list-style-type: none"> • Strumenti di traduzione – Google Translate aiuta con diverse lingue. • Salute e fitness – L'intelligenza artificiale tiene traccia dei passi, suggerisce allenamenti e monitora la salute. • Rilevamento frodi – l'intelligenza artificiale rileva attività bancarie sospette. <p>Come l'intelligenza artificiale supporta gli anziani</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Semplifica le attività quotidiane – Gli assistenti vocali gestiscono gli orari. ✓ Migliora la sicurezza – I dispositivi domestici intelligenti rilevano le cadute ✓ Migliora la comunicazione – l'intelligenza artificiale aiuta a tradurre e connettersi. ✓ Supporta l'apprendimento duraturo – corsi e strumenti basati sull'intelligenza artificiale. <p>Consigli per la sicurezza con l'IA</p> <ul style="list-style-type: none"> ⚠ Utilizza app e strumenti affidabili. ⚠ Proteggi i dati personali online. ⚠ Verifica le informazioni generate dall'intelligenza artificiale. <p>◇ Provalo! Di', "Ehi Google, imposta un promemoria per le 8 del mattino."</p>
--	--

6 Padroneggiare una nuova app in 30 minuti

Argomento	Social media e mondo digitale
Durata stimata	60 minuti
Tema	Padroneggiare una nuova app in 30 minuti

Competenze affrontate:	<p>Flessibilità</p> <p>Alfabetizzazione digitale</p> <p>Risoluzione dei problemi</p> <p>Fiducia nell'uso della tecnologia</p>
Titolo dell'attività:	Scaricare ed esplorare una nuova app
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire sicurezza nell'utilizzo delle applicazioni. • Migliorare la comunicazione e le attività quotidiane. • Aumentare l'indipendenza digitale e la consapevolezza della sicurezza.
Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apri l'App Store (Google Play o Apple App Store). 2. Cerca l'app desiderata. 3. Verifica i dettagli dell'app (sviluppatore, recensioni). 4. Tocca "Scarica" o "Installa" e attendi il completamento dell'installazione. 5. Apri l'app e segui le istruzioni sullo schermo per configurarla. 6. Esplora le funzionalità di base e regola le impostazioni.
Link a risorse e letture aggiuntive:	<p>How to download an app on Iphone (YouTube)</p> <p>How to download an app on Android (YouTube)</p> <p>Pratiche sicure per il download delle app (vedi modello)</p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Qual è stata la parte più semplice del download e della configurazione dell'app?</p> <p>Con quale parte ho bisogno di più pratica?</p>
Modello (se specificato)	<p>Suggerimenti per la sicurezza durante il download delle app:</p> <p>Scarica dagli App Store ufficiali – Utilizza sempre il Google Play Store (Android) o l'App Store di Apple (iPhone/iPad) per evitare app dannose.</p>

Controlla recensioni e valutazioni – Leggi le recensioni degli utenti e controlla le valutazioni per assicurarti che l'app sia sicura e utile.

Verifica lo sviluppatore – Assicurati che l'app provenga da uno sviluppatore o da un'azienda di fiducia.

Fai attenzione alle autorizzazioni – Concedi solo le autorizzazioni necessarie. Se un'app richiede l'accesso a dati personali o funzioni del dispositivo di cui non ha bisogno, riconsidera il download.

Attenzione agli acquisti in-app – Alcune app potrebbero offrire download "gratuiti", ma addebitare costi per funzionalità extra. Controlla in anticipo i dettagli dei prezzi.

Aggiorna le app regolarmente – Mantieni aggiornate le app per garantire correzioni di sicurezza e nuove funzionalità.

Evita di fare clic su collegamenti sconosciuti – Fai attenzione ai messaggi o agli annunci che ti spingono a scaricare app da fonti non ufficiali.

App utili nella tua vita quotidiana:

1. Comunicazione e socializzazione

WhatsApp / Signal / Telegram – Messaggistica sicura e videochiamate.

Zoom – Videochiamate per tenersi in contatto con la famiglia.

Nextdoor / Nebenan.de (Germania) – Connettersi con le comunità locali.

Facebook – rinomato per unirsi a gruppi e rimanere connessi.

2. Salute e benessere

Doctolib (Francia, Germania, Italia) – Prenotazione appuntamenti medici online.

Jouw Omgeving (Svezia) – Piattaforma di supporto alla salute mentale.

MediSafe – Promemoria sui farmaci.

MyTherapy (Germania, Francia, Italia, Svezia) – Monitoraggio dei farmaci e delle routine sanitarie.

Headspace / Calm – Esercizi di meditazione e rilassamento.

3. Sicurezza e assistenza di emergenza

112 App (a livello europeo) – Assistenza diretta di emergenza in tutta Europa.

bSafe – Sicurezza personale con condivisione della posizione.

Life360 – Monitoraggio della posizione della famiglia.

Red Cross First Aid App (Francia, Germania, Italia, Svezia) – Guide di primo soccorso e contatti di emergenza.

4. Finanza e transazioni giornaliere

Lydia (Francia) – App di pagamento popolare.

Twint (Germania, Svizzera) – pagamento senza contanti.

Satispay (Italia) – pagamenti contactless.

Klarna (Svezia, Germania, Francia, Italia) – Pagamenti online sicuri e piani rateali.

Banking Apps (BNP Paribas, Deutsche Bank, Unicredit, Swedbank, Nordea) – Controllo dei conti e delle transazioni.

5. Consegna di generi alimentari e cibo

Carrefour / Monoprix (Francia, Italia) – Spesa online.

REWE / Edeka (Germania) – Consegna a domicilio di generi alimentari.

Coop / ICA (S) – Consegna a domicilio di generi alimentari.

Uber Eats / Just Eat / Deliveroo – Consegna a domicilio di generi alimentari.

6. Intrattenimento e apprendimento

Kindle / Audible – eBooks e audiolibri.

Duolingo / Babbel – Imparare nuove lingue.

Spotify / YouTube Music – Ascoltare musica e podcast.

ARTE (Francia, Germania, Italia, Svezia) – Programmi televisivi e documentari culturali europei.

Netflix / RaiPlay (Italia) / MyTF1 (Francia) / TV4 Play (Svezia) / ZDF Mediathek (Germania) – Guardare programmi televisivi e film.

7. Trasporti e navigazione

Google Maps / Waze – GPS e guida ai trasporti pubblici.

Uber (Francia, Germania, Svezia, Italia) – Prenotare taxi.

Bolt (Francia, Germania, Italia, Svezia) – Servizio alternativo per prenotare un taxi.

Citymapper (Francia, Germania, Italia) – Percorsi di trasporto pubblico.

SNCF Connect (Francia) / Deutsche Bahn (Germania) / Trenitalia (Italia) / SJ (Svezia) – Prenotazione dei treni e orari in tempo reale.

8. Memoria e allenamento del cervello

Lumosity / Elevate – Giochi di allenamento del cervello.

Peak – Esercizi cognitivi.

Memorado (Germania, Francia, Italia, Svezia) – app per il miglioramento della memoria.

Unità 4: Sport e Passatempi

1. Creare una routine sostenibile

Argomento	Sport e passatempi
Durata stimata	60 minuti
Tema	Creare una routine sostenibile
Competenze affrontate:	Autoregolamentazione
Titolo dell'attività:	Progetta una routine di esercizi settimanali che funzioni per te!
Benefici di questa attività:	<p>Completando questa attività, gli anziani potranno:</p> <ul style="list-style-type: none">• Scoprire modi piacevoli per rimanere attivi• Creare una routine adatta al loro stile di vita e ai loro livelli di energia• Acquisire fiducia nel mantenimento di abitudini sane• Imparare ad essere costanti senza sentirsi sopraffatti
Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none">1. Inizia pensando al motivo per cui rimanere attivi è importante per te (ad esempio più energia, dormire meglio, rimanere in movimento).2. Annota due o tre attività che già ti piacciono o che sei curioso di provare (ad esempio camminare, thai chi, stretching, ballare).3. Scegli due o tre giorni della settimana in cui hai maggiori probabilità di avere tempo ed energia.4. Abbina ogni giorno scelto a una delle tue attività. Per cominciare, sceglile brevi e gestibili.5. Imposta un piccolo promemoria per aiutarti a rimanere sulla buona strada. Potrebbe trattarsi di un biglietto sul

	<p>frigorifero, di una sveglia sul telefono o di un controllo amichevole da parte qualcuno di cui ti fidi.</p> <p>6. Scrivi un piano per la tua routine (sotto o in una pagina separata) per registrare i tuoi movimenti per i prossimi sette giorni.</p> <p>7. Alla fine della settimana, guarda com'è andata. Se necessario, modifica il tuo piano. Cerca di non puntare alla perfezione—l'obiettivo è un progresso piccolo e costante.</p>
Link a risorse e letture aggiuntive:	<p><i>Consigli per rimanere attivi per gli ultrasessantacinquenni:</i> https://www.nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-older-adults/</p> <p><i>Semplici esercizi da seduti (PDF):</i> https://sitless.eu/wp-content/uploads/2020/10/Traeningsprogram-for-aeldre Niveau-1 Folder A4 UK.pdf</p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Cosa ti ha sorpreso del modo in cui il tuo corpo o il tuo umore hanno reagito al movimento leggero questa settimana?</p> <p>Come potresti rendere la tua nuova routine ancora più piacevole o gestibile?</p>

2. Creare e connettersi attraverso i propri interessi

Argomento	Creare e connettersi attraverso i propri interessi
Durata stimata	60 minuti
Tema	Condividere i propri passatempo in maniera creative su Instagram
Competenze affrontate:	<p>Comunicazione</p> <p>Collaborazione</p>

Titolo dell'attività:	Documentare e condividere il proprio passatempo su Instagram
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisisci sicurezza nell'utilizzo di Instagram • Impara a mostrare i tuoi passatempi visivamente e creativamente • Connettiti con comunità che condividono le tue passioni • Goditi l'interazione sociale e il coinvolgimento online
Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Scegli un hobby che ti piace e pensa a cosa lo rende interessante 2. Scatta 3-5 foto nitide o brevi video che mostrino il tuo hobby 3. Scrivi una didascalia che descriva il tuo hobby e cosa ti piace di esso 4. Utilizza hashtag pertinenti (ad esempio, #Giardinaggio, #CucinareDiverte) per raggiungere gli altri 5. Pubblica i tuoi contenuti su Instagram 6. Esplora e segui altri account di passatempo ed interagisci mettendo mi piace o commentando 7. Prova Instagram Stories o Reels per condividere aggiornamenti o suggerimenti
Link a risorse e letture aggiuntive:	<p>Come utilizzare Instagram per vendere i prodotti del tuo passatempo: https://makelocalforglobal.com/how-to-use-instagram-to-sell-your-hobby-products/</p> <p>Centro assistenza Instagram: https://help.instagram.com/</p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Cosa ti è piaciuto di più nel condividere il tuo passatempo su Instagram?</p> <p>In che modo pensi che entrare in contatto con altre persone online possa migliorare la tua esperienza nel mondo dei passatempi?</p>

3. Imparare una nuova lingua

Argomento	Sport e passatempo
Durata stimata	60 minuti
Tema	Imparare una nuova lingua
Competenze affrontate:	Mentalità di crescita
Titolo dell'attività:	I primi passi per una nuova lingua
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none">• Acquisire sicurezza nel provare qualcosa di nuovo• Supportare la stimolazione mentale e la memoria• Incoraggiare un approccio giocoso e spensierato al linguaggio• Aprire opportunità di curiosità e connessione culturale
Istruzioni:	<p>Scegli una lingua che ti interessa (potrebbe essere legata ad un viaggio, la tua famiglia, una cultura o semplice curiosità)</p> <p>Impara cinque frasi base:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ciao2. Come stai?3. Il mio nome è...4. Grazie5. Addio <p>Esercitati a ripetere ogni frase ad alta voce tre volte. Prova a scriverli sia in italiano che nella nuova lingua</p> <p>Se possibile, scarica un app gratuita come Duolingo o utilizza un video online per esercitarti nella pronuncia</p> <p>Prova a usare una delle frasi in un contesto reale (ad esempio salutando qualcuno, leggendo un'etichetta di cibo, parlando con un vicino)</p>

Link a risorse e letture aggiuntive:	<p>Duolingo (app per imparare le lingue gratuita): https://www.duolingo.com</p> <p>Archivio linguistico BBC: https://www.bbc.co.uk/languages</p> <p>YouTube: Cerca “[lingua] per principianti” e filtra la ricerca con video brevi</p> <p>Piattaforme di apprendimento online gratuite: https://deutsch.info/login</p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Quale frase sembrava più facile da ricordare e perché?</p> <p>Come mi sono sentito provando una nuova lingua?</p>

4. Organizzare una sfida di fitness di gruppo

Argomento	Sport e passatempi
Durata stimata	60 minuti
Tema	Organizzare una sfida di fitness di gruppo
Competenze affrontate:	Collaborazione
Titolo dell'attività:	Progetta la tua sfida di fitness di gruppo
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Incoraggia il lavoro di squadra e lo scopo condiviso • Aumenta il divertimento attraverso la collaborazione in gruppo • Promuove abitudini più sane attraverso la responsabilità sociale

Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Raduna una o più persone che vorrebbero unirsi a una sfida di movimento. 2. Concordate un'attività che tutti possano gestire comodamente (ad esempio camminare, esercizi sulla sedia, ballare a ritmo di musica). 3. Scegliete un intervallo di tempo: una settimana, dieci giorni o più. 4. Stabilite un obiettivo semplice e condiviso (ad esempio ogni persona si muove per 15 minuti al giorno).
Link a risorse e letture aggiuntive:	<p>Kit di strumenti per camminare ed andare in bicicletta dell'Organizzazione Mondiale della Sanità: https://www.who.int/publications/i/item/9789240109902</p> <p>Active 10 App (per obiettivi di camminata di gruppo): https://www.nhs.uk/better-health/get-active/</p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Quale ruolo mi piace di più quando lavoro in squadra: organizzare, incoraggiare o semplicemente essere presente?</p> <p>Come mi sono sentito a pianificare una sfida che coinvolgesse anche gli altri?</p>

5. Riscoprire la gioia tramite il movimento

Argomento	Sport e passatempi
Durata stimata	60 minuti
Tema	Riscoprire la gioia tramite il movimento
Competenze affrontate:	<p>P3</p> <p>Mentalità di crescita</p>
Titolo dell'attività:	Crea la tua mappa del movimento per la gioia

Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Esplorare il movimento come fonte di benessere emotivo e mentale • Identificare modi personalizzati e poco stressanti per essere fisicamente attivi • Riconnettersi con esperienze positive di movimento del passato
Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siediti comodamente con una penna e un foglio di lavoro (o un foglio bianco) 2. Rifletti sui momenti della tua vita in cui muoverti ti è sembrato piacevole o addirittura liberatorio. Questi possono essere momenti ordinari come canticchiare mentre si riordina o ballare in cucina 3. Pensa alle attività attuali che implicano un movimento naturale, anche involontario (ad esempio riordinare il giardino, andare al negozio all'angolo, ondeggiare a ritmo di musica) 4. Fai una breve lista di attività fisiche che risvegliano i tuoi sensi o ti aiutano 5. Utilizza lo spazio fornito per creare la tua mappa personale del movimento della gioia — un elenco, uno schizzo o un diagramma 6. Scegli una piccola azione dalla tua mappa e provala durante la prossima settimana 7. Rifletti in seguito su come ti sei sentito facendo quel movimento e se ti piacerebbe svilupparlo
Link a risorse e letture aggiuntive:	<p>Canale YouTube gratuito per fare movimento divertendosi: https://www.youtube.com/@growwithjo</p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Quale movimento mi ha fatto sentire più leggero o più a mio agio questa settimana?</p> <p>C'è un momento particolare della giornata o un luogo che rende il movimento più piacevole per me?</p>

6. Provare un nuovo passatempo senza timore

Argomento	Sport e passatempi
Durata stimata	60 minuti
Tema	Provare un nuovo passatempo senza timore
Competenze affrontate:	Mentalità di crescita
Titolo dell'attività:	Prova un nuovo passatempo!
Benefici di questa attività:	<ul style="list-style-type: none"> • Costruire fiducia attraverso un'esplorazione delicata • Supportare la stimolazione mentale e la creatività personale • Ridurre la paura di fallire in modo sicuro e rilassato
Istruzioni:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pensa a un hobby o a un'attività che hai sempre desiderato provare. 2. Scrivi un piccolo modo in cui potresti esplorarlo questa settimana (ad esempio guarda un tutorial, chiedi a un amico di accompagnarti, acquista una nuova attrezzatura, prova una sessione di degustazione). 3. Metti da parte 10–15 minuti in una giornata che ti fa comodo. 4. Durante quel periodo, permettili di esplorare senza giudizio. 5. Rifletti in seguito su come ti sei sentito e se ti piacerebbe continuare.
Link a risorse e letture aggiuntive:	Corsi gratuiti Skillshare (varietà di hobby): https://www.skillshare.com/en/browse/free-classes

	<p>YouTube: “Principianti provano...” video per ispirazioni di passatempo</p> <p>Sfide creative gratuite: https://www.creativebug.com</p>
Domande di auto-riflessione:	<p>Cosa mi è piaciuto di più durante il mio primo tentativo?</p> <p>Come posso essere più gentile con me stesso mentre continuo ad esplorare questo hobby?</p>



Social Circles

