



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

CREA.T.Y.V.

**PROGRAMMA FORMATIVO INTERGENERAZIONALE
BASATO SUL SOCIO-DRAMMA DEL PROGETTO CREA.T.Y.V.**

MANUALE

WWW.CREATYV.EU

Il progetto CREA T.Y.V. è finanziato dal programma
ERASMUS+ KA 2 (Grant Agreement
2016-3-RO01-KA205-035558)
www.creatyv.eu

Programma formativo intergenerazionale basato sul socio-dramma del progetto CREA.T.Y.V.

MANUALE

Il progetto CREA T.Y.V. è finanziato dal programma ERASMUS+ KA 2 (Grant Agreement 2016-3-RO01-KA205-035558)

Per maggiori informazioni, si consulti il sito www.creatyv.eu

La pubblicazione è stata realizzata grazie al contributo del programma comunitario Erasmus+. Il contenuto della presente pubblicazione è di esclusiva responsabilità degli autori e la Commissione Europea declina ogni responsabilità sull'eventuale uso delle informazioni contenute nel presente documento.

AUTORI

SEAMUS QUINN – The Gaiety School of Acting (Irlanda)

CAROLINE COFFEY- The Gaiety School of Acting (Irlanda)

Dr ANNA KADZIK-BARTOSZEWSKA - The Gaiety School of Acting (Irlanda)

IOANA CACIULA – Asociatia Habilitas – Centru de Resurse si Formare Profesionala (Romania)

RODICA CACIULA - Asociatia Habilitas – Centru de Resurse si Formare Profesionala (Romania)

ELENA MATTIOLI – Anziani e Non Solo (Italia)

LICIA BOCCALETTI - Anziani e Non Solo (Italia)

HANA MOTYČKOVÁ – Evropska Rozvojova Agentura s.r.o. (Repubblica Ceca)

CORINA PINTEA – Asociatia Pro Vobis (Romania)

DIANA BERE – Asociatia Pro Vobis (Romania)

INDICE

1. INTRODUZIONE	5
2. WORKSHOP 1	7
3. WORKSHOP 2	17
4. WORKSHOP 3	27
5. WORKSHOP 4	39
APPENDICE 1	41
Procedura di selezione dei partecipanti giovani	
APPENDICE 2	43
Procedura di selezione dei volontari senior	
APPENDICE 3	45
Metodologia di valutazione - CREA.T.Y.V. Formazione intergenerazionale (programma pilota)	
APPENDICE 4 Citazioni e ricerche sul volontariato	51
APPENDICE 5 Foto	53

INTRODUZIONE

Il progetto CREA.T.Y.V. è finanziato dal programma Erasmus+ (Partnenariati Strategici nel settore Gioventù) tramite l'Agenzia Rumena *Agentia Nationala pentru Programe Comunitare in Domeniul Educatiei si Formarii Profesionale* (ANPCDEFP) ed ha una durata di due anni (01.04.2017 – 31.03.2019). Verrà realizzato da organizzazioni provenienti dalla Romania, dalla Repubblica Ceca, dall'Italia e dall'Irlanda.

I partner del progetto sono:

- Asociatia Habilitas CRFP – Romania – project coordinator
- Anziani e non solo, Italy
- Asociatia Pro Vobis, Romania
- The Gaiety School of Acting, Ireland
- EUDA, Czech Republic

Il progetto si rivolge ai giovani tra i 18 ed i 25 anni provenienti dalla Romania, dall'Italia e dalla Repubblica Ceca con lo scopo di offrir loro occasioni di apprendimento non-formale attraverso: un programma formativo intergenerazionale sul volontariato che utilizza tecniche di socio-dramma, opportunità di supporto da parte di volontari anziani che saranno loro mentor, opportunità di sviluppo di competenze anche sociali da impiegare nel mondo del lavoro. Il progetto mira così a contribuire ad una società più inclusiva, a migliorare le politiche pubbliche, incrementare le opportunità d'impiego di giovani svantaggiati e contribuire alla solidarietà intergenerazionale e all'invecchiamento attivo nella nostra società.

In particolare, il progetto ha l'obiettivo di

- Ideare un programma formativo intergenerazionale basato sul socio-dramma volto a fornire nuove opportunità formative a ragazzi svantaggiati
- Sviluppare le competenze civiche dei giovani e promuovere la loro inclusione sociale tramite opportunità di mobilità e formative
- Sviluppare le competenze degli educatori dei giovani con svantaggio
- Contribuire a politiche di supporto al Volontariato giovanile attraverso l'educazione non-formale in contesti intergenerazionali, nei vari Paesi europei

Questo programma è uno dei sette risultati del progetto CREA.T.Y.V., che includono:

- Una panoramica sul volontariato intergenerazionale nei vari Paesi europeo coinvolti nel progetto;
- Una guida per ragazzi finalizzata a sviluppare le loro competenze e valori grazie all'attività di volontariato;
- Raccomandazioni per le politiche di supporto al volontariato ed all'educazione non-formale intergenerazionali;

– Il video “Youth Voice in Intergenerational Volunteering”.

Questo manuale presenta una metodologia che potete utilizzare per organizzare un programma formativo intergenerazionale per giovani svantaggiati che impiega le tecniche del socio-dramma. L’obiettivo del manuale è quello di diffondere nuove forme di formazione non-formale rivolte ai giovani, così come di promuovere il volontariato su ampia scala.

Il manuale include tecniche quali il gioco di ruolo, lo storytelling, l’improvvisazione ed il socio-dramma. Tramite il dramma creativo si combinano momenti di introspezione e di esternalizzazione. Il dramma creativo è uno strumento esplorativo da utilizzare con altri metodi multidisciplinari per promuovere il cambiamento sociale, così come per promuovere competenze sociali e la partecipazione civica dei giovani. Aiuta inoltre lo sviluppo di relazioni di qualità tra volontari giovani ed anziani contribuendo così non solo ad una società inclusiva, ma anche all’invecchiamento attivo e alla solidarietà intergenerazionale.

Il programma si struttura in 4 incontri (workshops):

Workshop 1 – Si rivolge ai giovani e mira ad affrontare il tema del volontariato ed a promuovere la cittadinanza attiva.

Workshop 2 – Si rivolge ai senior e si concentra sui temi del volontariato, del mentoring e di come i volontari più anziani possono incoraggiare i più giovani a diventare dei cittadini attivi.

Workshop 3 – Si rivolge a partecipanti giovani e senior con lo scopo di farli discutere insieme di temi quali la cittadinanza attiva ed il volontariato in un processo di apprendimento intergenerazionale. Lo scopo è di sviluppare una prospettiva intergenerazionale su queste tematiche, così come una maggiore coesione sociale e solidarietà intergenerazionale.

Workshop 4 – Questo workshop integrativo coinvolge di nuovo giovani e senior e li porta a confrontarsi nuovamente e svolgere insieme una serie di attività comuni e riflessioni sul percorso svolto. Questo workshop è più flessibile per potersi adattare ai bisogni di chi lo organizza.

I trainer/ facilitatori dei workshop devono avere essere esperti e, possibilmente, avere competenze/ conoscenze in ambito artistico/ creativo.

Per svolgere i workshop è necessaria una stanza spaziosa con un sufficiente numero di sedie.

Sono inoltre necessari i seguenti materiali:

- fogli bianchi per la *flipchart* (di cui 3 da appendere al muro, uno vicino all’altro, all’inizio di ogni workshop)
- evidenziatori colorati
- penne
- *post-it* di vari colori
- articoli, citazioni sul volontariato adattati al contesto del territorio/ dell’appendice 4
- buste
- palline (4-5)
- fogli A4

WORKSHOP 1: ASPIRARE (per giovani)

Scopo:

In questo workshop sperimentale, proponiamo di esplorare alcuni aspetti del volontariato e di affrontare il concetto di cittadinanza attiva dalla prospettiva dei giovani.

Obiettivi:

- Migliorare le competenze comunicative dei partecipanti
- Portare le persone a pensare *'out of the box'* (fuori dagli schemi) ed a cambiare
- Aumentare l'auto-consapevolezza dei partecipanti
- Lavorare sulle potenzialità delle persone
- Sensibilizzare sui temi della cittadinanza attiva e l'importanza di lavorare per la comunità

Partecipanti:

Si suggerisce un minimo di 6 partecipanti ed un massimo di 15. I partecipanti giovani saranno selezionati in base alle indicazioni dell'appendice 1.

Tempo richiesto:

2 ore

Introduzione e benvenuto (perché siamo qui?)

I facilitatori/ trainer spiegano che il programma si compone di quattro workshop. Il primo si concentra sui giovani, il secondo sui volontari senior, il terzo sull'incontro tra i giovani e senior e l'ultimo su una riflessione sul percorso svolto. I facilitatori spiegano poi in particolare lo scopo del workshop 1.

Per rompere il ghiaccio – Sviluppo delle competenze intrapersonali

I trainer spiegano che il workshop inizierà con le presentazioni dei partecipanti e con alcuni esercizi per di riscaldamento per rompere il ghiaccio. Dall'inizio, porranno inoltre un rotolo di carta igienica al centro della stanza per destare curiosità tra i partecipanti.

1. L'esercizio 'Partite/Fermatevi/Saltate/Dite il vostro nome'

Indicazioni per il trainer: Chiedi al gruppo di muoversi liberamente, cambiando direzione di tanto in tanto. Dite poi al gruppo **Fermatevi**. Ripeti la sequenza **Partite/Fermatevi**. Aggiungi poi, una volta che i partecipanti si sono fermati, un **Salto** alla sequenza. Fai ripetere la sequenza **Partite/Fermatevi/Saltate**. Aggiungi **Dite il vostro nome'** (lasciando i partecipanti dirlo ad alta voce. Crea un clima divertente e ripeti, casualmente, le consegne **'Partite/Fermatevi/Saltate/ Chiamatevi per nome'**. Per rompere ulteriormente il ghiaccio, cambia il significato delle consegne (puoi stabilire che ogni parola significhi il suo contrario). **Partire significherà Fermarsi e Fermarsi Partire**. Continua a far giocare per un po' i partecipanti finché non si sarà creato un bel clima.

2. L'esercizio del 'rotolo di carta igienica'

Indicazioni per il trainer: Mostra il rotolo di carta igienica al gruppo ed incoraggia i partecipanti a prendere un po' di strappi di carta igienica. Una volta che l'avranno fatto,

chiedi loro di scrivere qualcosa su ogni strappo (per esempio, se hanno preso 7 strappi, scriveranno 7 informazioni su di loro) – inizieranno ogni informazione con ‘sono’ o ‘mi piace’. Una volta che avranno finito, ogni partecipante si presenterà al gruppo leggendo quanto scritto. I contributi di ogni partecipante sarà appeso al muro, che sarà la **bacheca** del workshop (nel foglio della *flipchart* centrale che sarà stato appeso all’inizio del workshop).

A questo punto, non si sarà solo rotto il ghiaccio, ma si saranno anche fatte le dovute presentazioni.

PRIMO TEMA: IL VOLONTARIATO

I trainers diranno al gruppo che dopo le presentazioni, il workshop si focalizzerà sul tema del volontariato.

I partecipanti saranno divisi in gruppi da cinque e ad ogni gruppo si distribuiranno fogli di carta e penne.

Indicazioni per il trainer: Il trainer chiede le seguenti domande ai partecipanti:

D1. Cosa significa la parola ‘volontariato’ per voi?

I gruppi discuteranno ed esporranno quanto discusso in plenaria.

Esempi: ...a casa ... andare prima ...

D2. Per che cosa fareste volontariato?

La domanda dovrà portare i partecipanti a parlare dei volontari che ammirano, partendo dal livello internazionale per arrivare poi pian piano al livello locale.

Indicazioni per il trainer: scrivi quanto riportato dai gruppi su dei post-it da attaccare alla **bacheca**.

SECONDO TEMA: LE DIFFICOLTA’

1. Il gioco degli ostacoli si gioca in cerchio

Indicazioni per il trainer: Chiedi al gruppo di formare un cerchio, allungare le braccia e collegare palmo a palmo con le persone alla loro sinistra e alla loro destra. L'intero gruppo è connesso. Il gruppo è quindi incoraggiato ad applicare tanta pressione quanta riescono a sostenere sulle persone poste ai loro lati.

I formatori chiedono quindi le seguenti domande ai partecipanti:

- Come si sta?
- Quali sono gli ostacoli o le pressioni esterni che ci allontanano dal volontariato?

La discussione di gruppo si focalizzerà su questo in modo da identificare possibili ostacoli al volontariato.

Corsa ad Ostacoli

Indicazioni per il trainer: Dividi il gruppo in due squadre. L'obiettivo è di far competere le due squadre in una gara di velocità a chi scrive più ostacoli/ pressioni/ difficoltà che portano a non fare volontariato. Hanno 60 secondi per scrivere ed appendere al muro il più gran numero di parole/immagini.

Il facilitatore parla poi dei post-it sul muro. Intorno alle parole/immagini, disegna una sagoma umana. La sagoma rappresenta una persona giovane che ha delle difficoltà da superare per poter fare volontariato.

1. Il muro degli ostacoli

Il facilitatore/trainer incoraggia il gruppo a provare a superare un muro umano.

Indicazioni per il trainer: Il gruppo è incoraggiato a superare un muro umano.

Un partecipante è invitato a fare da volontario. Tutti gli altri si prendono a braccetto e creano un muro impenetrabile. Il volontario cerca di superare il muro. Il muro umano resiste. Anche gli altri partecipanti sono incoraggiati a provare.

Il trainer/ facilitatore pone le seguenti domande ai partecipanti:

D1. Come possiamo aggirare gli ostacoli, da un punto di vista fisico e psicologico?

D2. Di fronte ad un muro, come arriviamo dall'altra parte?

D3. Come aggiriamo il muro?

D4. Come possiamo sfondarlo?

Il facilitatore suggerisce alla persona che cerca di superare il muro di pensare fuori dagli schemi:

“Chiedi al gruppo di voltarsi e affrontare l'altro muro. Fallo in modo carino, rilassato e disinvolto.”

Il gruppo si girerà e si renderà conto che la persona che cercava di superare il muro si trova ora dall'altra parte del muro.

Il facilitatore fa quindi riferimento alla sagoma del giovane e agli ostacoli nell'esercizio precedente. Il tutto viene discusso per riflettere sul gioco.

Tutte le riflessioni, i pensieri e le parole chiave vengono affisse sulla bacheca del gruppo (mattoni da costruzione / sono i mattoni che costruiscono la comunità)

I facilitatori stanno incoraggiando un cambio di prospettiva sull'atteggiamento di un giovane verso gli ostacoli e potenzialmente il volontariato nella propria comunità. Gli adulti più anziani possono aiutare i giovani a trovare una nuova prospettiva e vedere le cose in modo diverso: "Posso fare ... se ci metto la testa". Le discussioni riguardano la

ricerca di altre soluzioni: come possiamo incoraggiare i nostri giovani a fare volontariato e diventare cittadini attivi?

Tutte le riflessioni / pensieri e parole sono aggiunte alla bacheca del gruppo (stiamo costruendo mattoni e in questo modo stiamo costruendo la comunità).

TERZO TEMA: IL SOSTEGNO

Esercizio di fiducia - Gioco di fiducia fisica dove i partecipanti divisi a coppie “pendono” l’uno verso l’altro. Viene data una dimostrazione pratica dai facilitatori. A seguito, ai partecipanti viene richiesto di copiare quanto fatto dai facilitatori. * (Se i partecipanti hanno costruito una relazione di fiducia, se si conoscono bene, ecc. possono fare l’esercizio, in caso contrario possono anche solamente osservare i facilitatori).

*Vedi appendice 5 per le foto

Indicazioni per i trainer: Date un riscontro ai partecipanti, fate un paragone tra questi esercizi fisici sulla fiducia al supporto nella vita reale di fiducia fisica ed emotiva.

Trust Fall – I facilitatori/ trainer danno una dimostrazione di Trust Fall insieme (un facilitatore, in piedi con le spalle rivolte verso l'altro, si lascerà cadere sulla schiena, mentre l'altro facilitatore lo sorreggerà)

Si spiega come eseguire l’esercizio di fiducia:

- Stabilisci regole chiare
- Chiedi il permesso
- Chiedi se l’altro è pronto/se ascolta
- Dare il “via” il modo chiaro

Le istruzioni per i giochi di fiducia di cui sopra devono essere rigorose e chiare. I facilitatori devono dimostrare che la fiducia va guadagnata attraverso la comunicazione empatica. La cooperazione porta alla fiducia reciproca. Un approccio casuale sarà controproducente per l'obiettivo dell'esercizio.

Questo esercizio non verrà ripetuto dai partecipanti in coppie individuali (al fine di eliminare il rischio di incidenti). Uno dei facilitatori può quindi ripetere l'esercizio con un volontario.

Quindi, i facilitatori si avvicinano al gruppo, parlando della sensazione di cadere e arrendersi. La domanda più importante sarà “Su chi fare affidamento? Chi ci può sostenere?”. Il facilitatore compie il collegamento sugli anziani come persone su cui fare affidamento.

NB. La salute e la sicurezza sono della massima importanza durante questi esercizi. In questa fase del workshop sarai in una buona posizione per accedere a come eseguire questi esercizi con il gruppo. In alcuni casi può essere appropriato fare una dimostrazione solo tra facilitatori.

I formatori possono utilizzare questa domanda:

D1. Che supporti hai nella vita?

Esempi: Un tetto, dei soldi, l’amore, l’educazione, l’assistenza sanitaria/ sociale.

Il facilitatore appenderà dei post-it sulla sagoma del giovane (a SINISTRA della bacheca) e dirà 'Questi sono i sostegni'.

D2. Quali organizzazioni ti sostengono?

Esempi: I servizi sociali, I servizi sanitari, associazioni, ecc.

Il facilitatore/ trainer scrive su dei post-it le informazioni e le attacca ad un foglio (a DESTRA della bacheca). Poi, il trainer chiederà le seguenti domande:

D3. Da chi hai sostegno?

Il gruppo IDENTIFICHERA' persone di sostegno: genitori, nonni, vicini ed amici (sostegno personale), insegnanti, assistenti sociali, dottori e professionisti (sostegno della comunità). Le persone anziane della comunità possono rappresentare delle figure di supporto.

Il trainer DISEGNA la figura di una persona e dirà 'questo è un adulto/anziano'.

Questo è il momento in cui il facilitatore crea il COLLEGAMENTO tra il workshop ed il VOLONTARIATO: "I pensionati che offrono il loro tempo e le loro competenze come volontari possono essere dei mentor per i volontari più giovani".

Alcune domande che il trainer potrebbe rivolgere sono:

- PERCHE' qualcuno dovrebbe farlo?

RISPOSTA: Le persone più anziane possono mettere a disposizione la loro esperienza e la saggezza acquisita tramite essa. Possono indirizzarci sulla strada giusta. Sono una risorsa. Il trainer riconosce che le persone più anziane offrono un contributo importante alla società e alla comunità.

Alla fine si attaccano i post-it aggiuntivi sulla bacheca.

QUARTO TEMA: APERTO E CHIUSO



Lo scopo di questo esercizio è quello di evidenziare l'isolamento dei giovani nelle loro comunità così come modalità per aprirsi agli altri.

Indicazioni per il trainer:

PASSA LA PALLA nello spazio per tutto il gruppo: mentre camminano per la stanza, i partecipanti e gli animatori stanno passando una palla dall'uno all'altro. Vengono utilizzate diverse palle per offrire dinamicità a questa attività.

- Il passaggio della palla avviene in silenzio
- I partecipanti continuano l'esercizio
- I facilitatori ad un certo punto non passano deliberatamente la palla ad alcuni di loro

Dopo aver terminato l'esercizio, i trainer pongono le seguenti domande ai partecipanti:

Come ci si sente a prendere la palla? E come ci si sente a non prendere la palla?

Commenta i cambiamenti fisici e l'umore dei partecipanti quando ricevono la palla e quando non lo fanno.

I formatori spiegano quanto segue:

- **INCLUSIONE VS ESCLUSIONE** – A volte, ci si può sentire esclusi. O forse a volte siamo noi ad escluderci. Le società inclusive e le persone inclusive restano sempre **'APERTE'**.
La parola **'APERTO'** deve essere scritta su un foglio di carta ed appesa sulla bacheca, in alto.
- Qual è il contrario di **'APERTO'**? Il contrario è **'CHIUSO'** ed è quando le persone non condividono e non danno. Il trainer può chiedere le seguenti domande e comportarsi come una persona "chiusa":
- Come ci mostriamo chiusi?
 - Mettendo le mani in tasca?
 - Ponendoci sulla difensiva?
 - Evitando il contatto oculare?
 - Andandocene?
- Come ci si sente?
- E' meglio essere chiusi o aperti?

Enfatizzeremo il **potenziale ed i vantaggi del volontariato** e come il **volontariato possa avere un effetto positivo sulla comunità e sull'individuo**. Non dare niente significa non far succedere e non far cambiare niente.

Per concludere l'esercizio, si può ripetere l'esercizio della palla, ma per provare cosa vuol dire essere 'aperti', e passarsi la palla fra tutti. Si farà così il COLLEGAMENTO tra 'volontariato', la comunità e l'esperienza dell'**'APERTURA'**.

QUINTO TEMA: LA CITTADINANZA ATTIVA

Seguendo una traccia, i trainer iniziano un gioco di ruolo.

I facilitatori dicono ai partecipanti:

‘Siamo tutti volontari quando partecipiamo attivamente a ciò che avviene nelle nostre comunità. Creiamo quindi una situazione fittizia.’

Atto 1 – La decisione

Indicazioni per i trainer: Due trainer/ facilitatori prenderanno parte al gioco di ruoli: il trainer A ed il trainer B. Entrambi divideranno il gruppo in due. I gruppi formeranno due file che si guardano (LE DUE FILE AGEVOLERANNO L’ESERCIZIO SUCCESSIVO ‘CONSCIENCE ALLEY’) ed i trainer spiegheranno il gioco:

- Porta il gruppo ad immaginarsi uno spazio
- Crea uno scenario: pensate ad un’area abbandonata dove non ci sono persone
- Quali sono gli effetti nella comunità?
- Facciamo qualcosa per migliorare la zona.
- Cosa possono fare i giovani a proposito? Come vogliamo impiegare LO SPAZIO?
- Le idee vengono scritte su dei post-it (per esempio: piantare degli alberi, fare un parco, mettere delle panchine).
- Il trainer metter i post-it per terra in un piccolo semicerchio all’inizio delle due file di partecipanti, così come si vede nella foto.



- Il gruppo concorda nel richiedere questi cambiamenti ad uno degli incontri dei comitati di comunità.
- I facilitatori chiedono ai volontari di rappresentare il gruppo agli incontri di comunità (se non ci sono volontari, i facilitatori chiedono al gruppo di nominare velocemente qualcuno e informa il gruppo di incoraggiare il nominato).

- Ad un giovane rappresentante viene dato un nome fittizio e si posiziona nel semi cerchio di post-it con le richieste
- Successivamente lascia la stanza insieme al facilitatore A.
- All'esterno, il facilitatore A informerà il rappresentante che quando lei o lui entrerà la stanza dopo essere stato invitato a farlo, non dirà nulla e lascerà la stanza perché si sente nervoso/a, spaventato/a, non sa cosa dire ecc.

Il gioco di ruolo prosegue con l'incontro.

Atto 2 – L'incontro

Nel frattempo, il facilitatore B sta interpretando il ruolo dell'insegnante e presidente del comitato degli incontri di comunità. Il facilitatore B spiega al gruppo perché sono all'incontro e che non vedono l'ora di ascoltare cosa ha da dire il rappresentante dei giovani.

A questo punto, lei o lui invita e annuncia il rappresentante all'interno della stanza, guidato dal facilitatore A.

Il rappresentante entra nervosamente, si ferma al semi cerchio di post-it, guarda il gruppo, non dice nulla e si allontana, seguito dal facilitatore A.

Il facilitatore B dice qualcosa ad indicare la persona che in effetti è arrivata ma apparentemente è appena andata via.

Il facilitatore B e il gruppo escono dal proprio ruolo/turno.

Il facilitatore sviluppa la discussione con il gruppo riguardo ciò che i giovani provano quando non sono in grado portare avanti la loro causa.

Atto 3 – I sentimenti

Il facilitatore B chiede al gruppo di discutere ciò che hanno osservato e cosa pensano abbia provato il giovane rappresentante e perché. Le ragioni/ostacoli individuati dal gruppo sono scritte su un post-it e posizionate in linea sul pavimento fra 2 linee di sedie.

Il facilitatore sviluppa la discussione con il giovane rappresentante riguardo i suoi sentimenti durante la discussione con i rappresentanti del comitato di incontri della comunità.

Atto 4 - Conscience Alley

Il personaggio ha lasciato la stanza mentre il gruppo discute dei possibili sentimenti associati alla scena. In seguito, il personaggio viene nuovamente invitato nella stanza.

Al giovane rappresentante viene chiesto di tornare nella stanza per avere una chiacchierata informale con i suoi pari riguardo a come si sono svolte le cose.

Il facilitatore B chiede al giovane di camminare dall'inizio della strada (Alley) delineata dalle due file di sedie fino alla fine, leggendo i post-it posizionati sul pavimento.

Il giovane raggiunge la fine della linea.

Il facilitatore B chiede al giovane come si è sentito. Il giovane esprime i suoi sentimenti, come ad esempio: orribilmente, triste, ho sentito pressione, troppe voci ecc.

I facilitatori discutono con il gruppo in merito a quanto possono essere forti le voci negative nella nostra testa, dominanti a volte, impedendoci di fare cose anche quando vorremmo, agendo come ostacolo per noi.

I formatori ora rivolgono l'attenzione all'aspetto opposto:

- Cosa sarebbe successo se il giovane avesse invece sentito voci positive e fosse stato aperto ad ascoltarle?

Il trainer chiede al giovane di camminare a ritroso lungo la linea percorsa.

Questa volta le voci dai giovani adulti seduti lungo le due linee sono positive: "Puoi farcela!" "Hai così tanto da dare!", "Sei molto preparato", ecc.

Le persone sedute possono anche stare in piedi e il giovane può prendere in mano gli ostacoli rappresentati dai post-it sul pavimento mentre ritorna all'inizio della linea e eventualmente buttarli via.

Il trainer successivamente pone le seguenti domande:

- Come si sente il giovane ora? Si sente emancipato? Più felice? Più coraggioso?

Segue una discussione con il gruppo, focalizzandosi su:

- Questo è il modo in cui un ragazzo può beneficiare dall'aprirsi all'ascolto di una persona più adulta o anziana.
- Questo mostra la potenziale influenza che una persona adulta o più anziana può avere.

Il facilitatore propone di far terminare il ruolo di rappresentante al giovane e si congratula con lui/lei.

Al termine, il facilitatore propone ai giovani partecipanti di scrivere una "dichiarazione" agli adulti e anziani comunicando loro che si incontreranno al prossimo workshop, descrivendo anche le attività che dovranno sviluppare prossimamente.

Il gruppo decide cosa scrivere su un cartellone e tutti quanti lo firmano. La dichiarazione inizierà con le seguenti parole: **"Per fare la mia parte come volontario all'interno della comunità, ho bisogno di..."**

La dichiarazione viene letta dal gruppo e appesa al muro.

Questo è ciò che il gruppo porterà avanti nel prossimo workshop, sarà così il loro messaggio su come essere un cittadino attivo indirizzato agli adulti e agli anziani.

SESSIONE CONCLUSIVA

RICONOSCIMENTI E RIFLESSIONI

Indicazioni per i trainer: Il gruppo cammina liberamente nello spazio. Incoraggiate i partecipanti a stringersi la mano e dire: Ben fatto – Grazie- Ci vediamo al prossimo incontro!

Ultimo esercizio: applauso all'unisono

(Per vedere il video seguire il seguente link:

<https://www.facebook.com/1601777513413135/videos/2084126581844890/>)

Tutti i partecipanti dovrebbero alzarsi in piedi formando un cerchio dando le spalle all'esterno. Il facilitatore chiede al gruppo di alzare le mani all'altezza delle spalle, con i palmi rivolti verso l'interno. A questo punto, devono guardare le mani del facilitatore e applaudire quando lui/lei applaude. I partecipanti sono poi incoraggiati ad applaudirsi a vicenda.

WORKSHOP 2: ISPIRARE (per senior)

Scopo:

Coinvolgere i volontari senior a fare da mentori e ad essere d'ispirazione ai giovani adulti nel diventare cittadini attivi.

Obiettivi:

- Sviluppare le capacità comunicative dei partecipanti
- Incoraggiare la consapevolezza di sé e lo sviluppo personale
- Condividere esperienze di vita e celebrare i traguardi
- Insegnare e trasmettere saggezza promuovendo la cittadinanza attiva
- Sperimentare e condividere attraverso tecniche attive e processi sperimentali

Partecipanti:

Il numero minimo di partecipanti suggerito è di 6, il massimo è 15. Le persone anziane che partecipano saranno selezionate con le procedure indicate nell'Appendice n. 2.

Tempo necessario:

Due ore

Il facilitatore/trainer spiega che il workshop inizierà con alcuni esercizi energizzanti per conoscersi meglio.

All'inizio del workshop, un rotolo di carta igienica viene posizionato al centro della stanza. Diventa quindi fonte di meraviglia e curiosità.

1. L'esercizio 'Partite/Fermatevi/Saltate/Dite il vostro nome'

Indicazioni per il trainer: Chiedi al gruppo di muoversi liberamente, cambiando direzione di tanto in tanto. Dite poi al gruppo **Fermatevi**. Ripeti la sequenza **Partite/Fermatevi**. Aggiungi poi, una volta che i partecipanti si sono fermati, un **Salto** alla sequenza. Fai ripetere la sequenza **Partite/Fermatevi/Saltate**. Aggiungi **Dite il vostro nome'** (lasciando i partecipanti dirlo ad alta voce. Crea un clima divertente e ripeti, casualmente, le consegne **'Partite/Fermatevi/Saltate/ Chiamatevi per nome'**. Per rompere ulteriormente il ghiaccio, cambia il significato delle consegne (puoi stabilire che ogni parola significhi il suo contrario). **Partire significherà Fermarsi e Fermarsi Partire**. Continua a far giocare per un po' i partecipanti finché non si sarà creato un bel clima.

2. Esercizio del rotolo di carta igienica

Indicazioni per il trainer: Metti in evidenza il rotolo di carta igienica nel gruppo incoraggiando loro a prendere tutti gli "strappi" che vogliono. Quando questo passaggio viene terminato, comunica al gruppo che devono scrivere qualcosa su loro stessi su ogni strappo che hanno preso (ad esempio, se ho preso 7 strappi, devo scrivere 7 cose su di me) – loro useranno "io sono/ a me piace" per ogni fatto che utilizzano per descrivere loro stessi. Una volta completato, ad ogni partecipante viene chiesto di presentarsi al gruppo utilizzando gli strappi di carta igienica.

Tutti i contributi dei partecipanti vengono affissi sul muro, che diventerà la **bacheca** per questa sessione (nella sezione di mezzo della lavagna).

A questo momento i partecipanti si conoscono tra loro, conosco i nomi e alcuni tratti distintivi e desideri reciproci.

I facilitatori presenta la **bacheca** che il gruppo dei giovani ha scritto durante il proprio laboratorio.

Il facilitatore incoraggia le persone adulte a parlare di loro stesse al presente:

“Questi siamo noi: i nostri interessi, background, cosa ci piace e cosa non ci piace. Questo è quello che siamo come una comunità in questa stanza oggi”

Primo tema: APPREZZAMENTO E AFFERMAZIONE DELLE ATTIVITA' ED ESPERIENZE DI VOLONTARIATO.

Esercizio MESCOLAMENTO

(Per il video dell'esercizio segui il link:

<https://www.facebook.com/1601777513413135/videos/2037282326529316/>)

Indicazioni per il trainer: Invitare i partecipanti ad essere sciolti e sciocchi cantando “mingle mingle mingle”. I partecipanti camminano nella stanza svolgendo questo gioco, seguendo le indicazioni del facilitatore si raggruppano in coppie e rispondono alle seguenti domande:

- Hai mai fatto volontariato prima? Come e dove?
- Perché fai volontariato? E se non lo fai, perché ti piacerebbe farlo?
- Perché è bello fare volontariato?
- Quali tipi di volontariato esistono?

Nota: Se la condizione fisica delle persone anziane non consente di partecipare a questo esercizio camminando, possono comunque farlo rimanendo seduti.

Esercizio Affermazioni SI/NO

Indicazioni per il trainer: Mentre si svolge il gioco Mingle, da' istruzioni al gruppo dicendo che chiederai loro alcune domande, e ogni partecipante dovrà rispondere solamente Sì o No. Sì= se la risposta è sì, la persona deve spostarsi ad un lato della stanza. No= se la risposta è no, la persona si sposta al lato opposto della stanza. Ogni persona dovrà quindi posizionarsi al lato corrispondente alla risposta data.

Le affermazioni utilizzate in questo esercizio sono:

- Fare volontariato mi aiuta ad essere un cittadino attivo
- Fare volontariato è appagante
- Fare volontariato mi aiuta a riconnettermi con vari gruppi di età diverse
- Ho lavorato/ho fatto volontariato con persone più giovani

Ad ogni domanda i volontari sono invitati ad elaborare e spiegare le ragioni della loro risposta.

A seguito di questo esercizio introduttivo al concetto di volontariato, il trainer spiega ai partecipanti che ora procederanno ad esplorare cosa significhi per loro volontariato. Per poterlo fare si procederà ad un esercizio a piccoli gruppi.

Lavoro di gruppo (occorrono pennarelli e cartelloni)

Cosa significa per te la parola “volontariato”?

Indicazioni per il trainer: Dividi il gruppo in 3-4 piccoli sottogruppi. In base a quanto emerso anche dai precedenti esercizi, i gruppi discuteranno la domanda in grassetto e scriveranno le loro opinioni su post-it (arancio) e le attaccheranno sul cartellone in dotazione. Dovranno inoltre scrivere parole chiave (come ad esempio Aiuto, Amore, Generosità, Empatia) sui post-it (gialli) e attaccarli al cartellone. Ogni gruppo darà un riscontro a turno agli altri gruppi e presenterà il lavoro fatto attaccando i post-it sulla bacheca.

Celebra i traguardi delle attività di volontariato svolte dal gruppo nella comunità e nel loro paese: Volontariato e Cittadinanza attiva

SECONDO TEMA: IL SOSTEGNO

Esercizio di fiducia - Gioco di fiducia fisica dove i partecipanti divisi a coppie “pendono” l’uno verso l’altro. Viene data una dimostrazione pratica dai facilitatori. A seguito, ai partecipanti viene richiesto di copiare quanto fatto dai facilitatori. * (Se i partecipanti hanno costruito una relazione di fiducia, se si conoscono bene, ecc. possono fare l’esercizio, in caso contrario possono anche solamente osservare i facilitatori).

*Vedi appendice 5 per le foto

Indicazioni per i trainer: Date riscontro ai partecipanti, fate un paragone tra questi esercizi fisici sulla fiducia al supporto nella vita reale di fiducia fisica ed emotiva.

Trust Fall – I facilitatori danno una dimostrazione di Trust Fall insieme (un facilitatore, in piedi con le spalle rivolte verso l’altro, si lascerà cadere sulla schiena, mentre l’altro facilitatore lo sorreggerà)

Il facilitatore spiega come eseguire l’esercizio di fiducia:

- Stabilisci regole chiare
- Chiedi il permesso
- Chiedi se l’altro è pronto/se ascolta
- Dare il “via” il modo chiaro

Le istruzioni per i giochi di fiducia di cui sopra devono essere rigorose e chiare. I facilitatori devono dimostrare che la fiducia va guadagnata attraverso la comunicazione empatica. La cooperazione porta alla fiducia reciproca. Un approccio casuale sarà controproducente per l’obiettivo dell’esercizio.

Questo esercizio non verrà ripetuto dai partecipanti in coppie individuali (al fine di eliminare il rischio di incidenti). Uno dei facilitatori può quindi ripetere l'esercizio con un volontario.

Quindi, i facilitatori si avvicinano al gruppo, parlando della sensazione di cadere e arrendersi. La domanda più importante sarà "Su chi fare affidamento? Chi ci può sostenere?". Il facilitatore compie il collegamento sugli anziani come persone su cui fare affidamento.

NB. La salute e la sicurezza sono della massima importanza durante questi esercizi. In questa fase del workshop sarai in una buona posizione per accedere a come eseguire questi esercizi con il gruppo. In alcuni casi può essere appropriato fare una dimostrazione solo tra facilitatori.

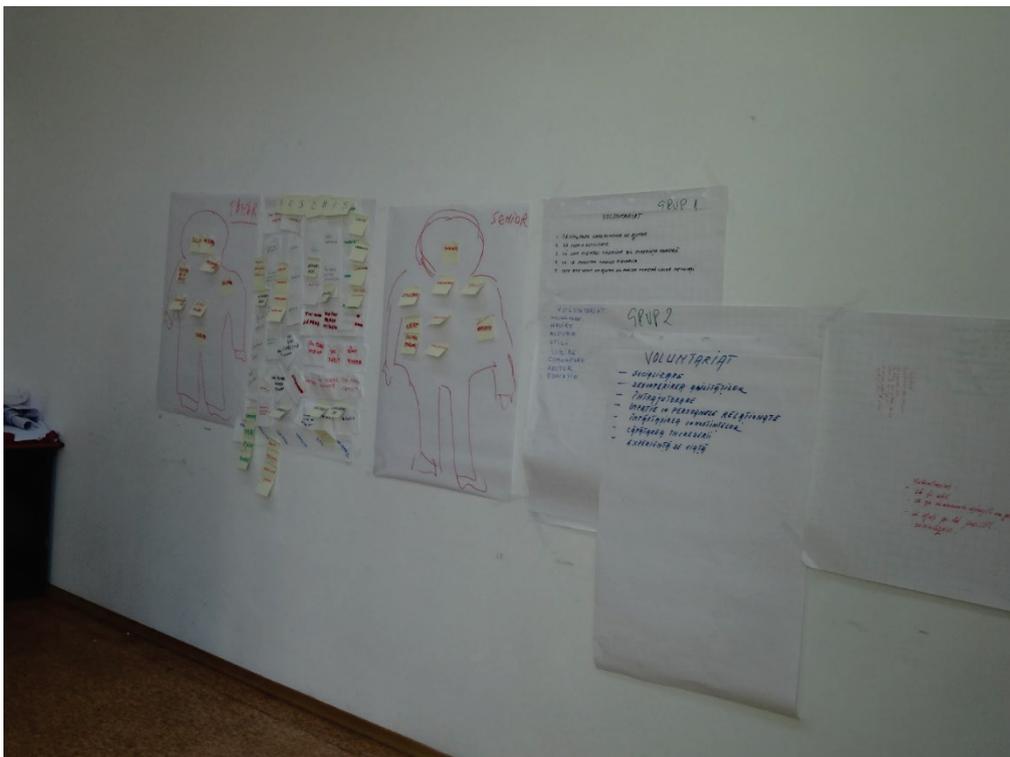
I formatori/ trainer possono utilizzare questa domanda:

D1. Che sostegno puoi offrire a un giovane nella sua vita?

Esempi:

- A livello individuale – pazienza, amore, attenzione, tempo ecc.
- A livello comunitario – rifugio, soldi, amore, formazione, aiuto e cure mediche/sociali

Attacca i post-it nelle sagome disegnate: Questi sono i tipi di supporto che posso offrire



TERZO TEMA: LE DIFFICOLTA'

Identificare gli ostacoli al volontariato nella vita dei giovani adulti

2. Il **Gioco ad ostacoli** si gioca in cerchio

Indicazioni per il trainer: Chiedi al gruppo di formare un cerchio, allungare le braccia e collegare palmo a palmo con le persone alla loro sinistra e alla loro destra. L'intero gruppo è connesso. Il gruppo è quindi incoraggiato ad applicare tanta pressione quanta riescono a sostenere sulle persone poste ai loro lati.

I formatori chiedono quindi le seguenti domande ai partecipanti:

- Come ti è sembrato?
- Possiamo identificare pressioni e ostacoli nella vita?
- Possiamo identificare pressioni e ostacoli nella vita dei giovani ragazzi?
- Possiamo identificare pressioni o ostacoli nelle vite dei giovani marginalizzati?

Queste parole / immagini verranno posizionate nel foglio di lavoro alla sinistra della bacheca. Successivamente i facilitatori disegnano il contorno della sagoma del corpo intorno a loro e lo identificano come una rappresentazione di un Giovane.

3. **Esercizio Muro e Ostacoli**

Indicazioni per il trainer: Il gruppo è incoraggiato a sperimentare nel superare un muro umano.

Un partecipante è invitato a fare da volontario. Tutti gli altri si prendono a braccetto e creano un muro impenetrabile. Il volontario cerca di superare il muro. Il muro umano resiste. Anche gli altri partecipanti sono incoraggiati a provare.

Il facilitatore pone le seguenti domande ai partecipanti:

D1. Come possiamo aggirare gli ostacoli, da un punto di vista fisico e psicologico?

D2. Di fronte a un muro, come arriviamo dall'altra parte?

D3. Come aggiriamo il muro?

D4. Come possiamo sfondarlo?

Il facilitatore suggerisce alla persona che cerca di superare il muro di pensare fuori dagli schemi:

“Chiedi al gruppo di voltarsi e affrontare l'altro muro. Fallo in modo carino, rilassato e disinvolto.”

Il gruppo si girerà e si renderà conto che la persona che cercava di superare il muro si trova ora dall'altra parte del muro.

Il facilitatore/trainer fa quindi riferimento alla sagoma del giovane e agli ostacoli nell'esercizio precedente. Il tutto viene discusso in gruppo.

Tutte le riflessioni, i pensieri e le parole chiave vengono affisse sulla bacheca del gruppo (mattoni da costruzione / sono i mattoni che costruiscono la comunità)

I facilitatori stanno incoraggiando un cambio di prospettiva sull'atteggiamento di un giovane verso gli ostacoli e potenzialmente il volontariato nella propria comunità. Gli adulti più anziani possono aiutare i giovani a trovare una nuova prospettiva e vedere le cose in modo diverso: "Posso fare ... se ci metto la testa". Le discussioni riguardano la ricerca di altre soluzioni: come possiamo incoraggiare i nostri giovani a fare volontariato e diventare cittadini attivi?

Tutte le riflessioni / pensieri e parole sono aggiunte alla bacheca del gruppo (stiamo costruendo mattoni e in questo modo stiamo costruendo la comunità).

QUARTO TEMA: APERTURA CONTRO CHIUSURA

Lo scopo di questo passo è evidenziare l'isolamento che i giovani provano all'interno della loro comunità e trovare modi per aprirsi verso gli altri.

Indicazioni per il trainer:

PASSA LA PALLA nello spazio per tutto il gruppo: mentre camminano per la stanza, i partecipanti e gli animatori stanno passando una palla dall'uno all'altro. Vengono utilizzate diverse palle per offrire dinamicità a questa attività.

- Il passaggio della palla avviene in silenzio
- I partecipanti continuano l'esercizio
- I facilitatori ad un certo punto non passano deliberatamente la palla ad alcuni di loro

Dopo aver terminato l'esercizio, i trainer pongono le seguenti domande ai partecipanti:

Come ci si sente a prendere la palla? E come ci si sente a non prendere la palla?

Commenta i cambiamenti fisici e l'umore dei partecipanti quando ricevono la palla e quando non lo fanno.

I formatori spiegano quanto segue:

INCLUSIONE VS ESCLUSIONE

A volte possiamo sentirci esclusi. O forse a volte ci escludiamo. Una comunità inclusiva e un individuo inclusivo è sempre **'APERTO'**.

La parola "APERTO" è scritta su un foglio di carta e viene pubblicata sulla bacheca, nella parte superiore del muro.

- Qual è l'opposto di "APERTO"? L'opposto è 'CHIUSO', quando le persone non condividono e non danno nulla.

I formatori possono porre queste domande suggerite:

- Come viene mostrata l'attitudine ad essere "chiusi"?
- Mani in tasca
- Essere sulla difensiva
- Non guardare gli altri negli occhi
- Voltarsi le spalle

- Come ci fa sentire?
- Quale attitudine è migliore? Essere aperti o chiusi?

Enfatizzare il contributo degli anziani nella società attraverso il volontariato e il modo in cui il volontariato può avere un effetto positivo su una comunità e su un individuo.

Non dare nulla significa che non sta succedendo nulla e che nulla cambia. **Il volontariato può avere un effetto positivo su una comunità e su un individuo.**

Come chiusura dell'esercizio, puoi ripetere l'esercizio Passa la Palla, sperimentando solo l'atteggiamento di essere "aperto", e facendo rimandi al concetto di "Volontariato" e alla comunità che sperimenta "**APERTURA**". Ripeti l'esercizio aggiungendo le parole "Questo è per te", "Grazie", "Prego" detto dai partecipanti quando passano / ricevono la palla. Si può includere una discussione sul potere delle parole nelle relazioni umane.

INDICAZIONI PER I FORMATORI: RIASSUMI TUTTO QUELLO CHE È SUCCESSO NEL LABORATORIO. COSÌ FACENDO STAI COLLEGANDO I PASSAGGI PER PROSEGUIRE NELLO SCENARIO DELLA CITTADINANZA ATTIVA.

QUINTO TEMA: CITTADINANZA ATTIVA

GIOCO DI RUOLO

Indicazioni per il trainer: gli adulti più anziani dovrebbero essere incoraggiati a svolgere il ruolo dei giovani nella scena.

Informa il gruppo dello scenario del parco giochi creato dai giovani adulti nell'Aspirare Workshop.

I facilitatori saranno Facilitatore A e Facilitatore B

Atto 1- La Decisione

Indicazioni per il trainer: I facilitatori dividono il gruppo in due linee l'una di fronte all'altra. Spiegano i desideri dei giovani alle persone anziane: i giovani vogliono creare un'area sicura, divertente, piacevole per le persone per riunirsi e godersi l'ambiente circostante.

I facilitatori mostrano i Post-it dell'Aspirare Workshop in cui sono scritte le idee dei giovani per uno spazio comunitario migliore. In seguito i facilitatori li posizionano a terra in un piccolo semicerchio in cima alle linee. (Come per 'Aspirare Workshop'). Il gruppo concorda che come giovani, chiederanno questi cambiamenti nello stesso incontro che è stato utilizzato nello scenario del workshop precedente.

I facilitatori chiedono a un volontario di rappresentare il gruppo durante la riunione della

commissione.

(Se non c'è un volontario, chiedi al gruppo di nominare rapidamente qualcuno e informare il gruppo per incoraggiare il candidato.)

L'adulto più anziano che interpreta il rappresentante giovane ha un nome fittizio e si trova al semicerchio delle richieste post-it e le legge. Il rappresentante del gruppo lascia ora la stanza con il facilitatore A. Fuori, il facilitatore A informerà il rappresentante che entrerà nella stanza quando verrà invitato, non dirà nulla e se ne andrà perché si sente nervoso, impaurito, non sa cosa dire ecc.

Il gioco di ruolo continua con l'incontro

Atto 2- L'incontro

Nel frattempo, il facilitatore B svolge il ruolo di insegnante-in-ruolo ed è presidente della riunione. Il facilitatore B spiega al gruppo perché sono lì all'incontro: non vedono l'ora di ascoltare ciò che il rappresentante dei giovani ha da dire sulle richieste di trasformazione dell'area nella comunità.

Il facilitatore B invita e annuncia il rappresentante nella stanza che è guidato dal facilitatore A.

Il rappresentante entra nervosamente, si ferma al semicerchio dei post-it, guarda il gruppo, non dice nulla e se ne va, seguito dal facilitatore A.

Il Facilitatore B dice qualcosa per indicare che la persona è effettivamente arrivata ma sembra che se ne sia andata. Il facilitatore B esce dal ruolo e abbandona il gruppo.

Atto 3- I sentimenti

Indicazioni per il trainer: Il facilitatore B chiede al gruppo di uscire dal ruolo e di discutere su ciò che hanno osservato e su cosa pensano che il giovane rappresentante stesse provando e perché. Le ragioni / ostacoli del gruppo sono scritte su Post-it e poste in una linea sul terreno tra le due linee di posti a sedere.

Atto 4 - Conscience Alley

Indicazioni per il trainer: Chiedete al gruppo che ha concluso il ruolo di diventare le voci negative nella mente del giovane gli impediscono di parlare alla riunione, che possono essere le stesse voci che gli impediscono di fare volontariato.

Il facilitatore B chiede alla persona anziana che interpreta una persona giovane, di camminare dalla cima della linea (tra le due linee di posti a sedere) fino alla fine.

Mentre cammina lentamente, le voci su entrambi i lati dicono cose negative, ad esempio: "Non hai niente di valido da dire", "Non hai nessuna capacità", "Sei troppo spaventato", "Non puoi farlo" , ecc. (Ricorda al gruppo che possono leggere gli ostacoli sul muro e sul pavimento per aiutarli a pensare a cose negative da dire).

Il giovane che interpreta il rappresentante raggiunge la fine della linea.

Il facilitatore B chiede come si è sentito. (Le risposte possono essere: orribile, triste, pressione, troppe voci, paura, ecc.)

Quindi i facilitatori conducono le discussioni con il gruppo su quanto siano forti le voci negative nelle nostre teste, e talvolta ci sopraffanno, impedendoci di fare le cose anche quando vogliamo.

Quindi i facilitatori cambiano prospettiva e chiedono: "Ma se il giovane sentisse voci positive e fosse aperto ad ascoltarli?". Chiedono al giovane di tornare indietro lungo la linea. Questa volta le voci degli anziani sui sedili sono positive e dicono: "Puoi farlo!", "Hai così tanto da dare!", "Sei forte", ecc.

Le persone sedute possono alzarsi in piedi e il giovane può raccogliere l'ostacolo Post-it a terra mentre ritorna in cima al vicolo / linea e li butta via, rimuovendo così simbolicamente gli ostacoli.

I facilitatori possono porre le seguenti domande:

- Come si sente ora il giovane? Chiedi alla persona che interpreta il ruolo
- Si sente più capace? Felice? Coraggioso?

Successivamente la discussione con il gruppo può focalizzarsi su:

- Questo è come un giovane può beneficiare dall'essere aperto nell'ascoltare una persona più adulta.
- Questo è come una persona adulta può essere influente.

I facilitatori fanno uscire dal ruolo di rappresentante l'adulto e si congratulano con lui/lei per la performance.

Successivamente i facilitatori guidano i partecipanti al compito successivo: 'Ora che sappiamo come si sentono i giovani, creiamo una **dichiarazione motivazionale** per ispirare il giovane ".

Il gruppo deciderà quali frasi motivazionali scrivere su un grande foglio di carta e tutti firmeranno la dichiarazione.

La dichiarazione viene letta da un membro del gruppo e posta sulla bacheca.

Questo è ciò che il gruppo presenterà al prossimo workshop.

I facilitatori diranno ai partecipanti che il seminario si sta avvicinando alla fine e che seguiranno gli esercizi finali.

Riconoscimenti e riflessione.

Indicazioni per il trainer: Il gruppo cammina nello spazio. I facilitatori incoraggiano i partecipanti a stringere la mano e a dire: "Ben fatto", "Grazie", "Ci vediamo nel prossimo laboratorio".

Applauso all'unisono

Indicazioni per il trainer: Tutti i partecipanti dovrebbero alzarsi in piedi formando un cerchio dando le spalle all'esterno. Il facilitatore chiede al gruppo di alzare le mani all'altezza delle spalle, con i palmi rivolti verso l'interno. A questo punto, devono guardare le mani del facilitatore e applaudire quando lui/lei applaude. I partecipanti sono poi incoraggiati ad applaudirsi a vicenda.

WORKSHOP 3: WORKSHOP INTERGENERAZIONALE PER RAGAZZI E ADULTI ANZIANI

Scopo:

Riunire i partecipanti dei workshop precedenti Aspirare e Ispirare ed esplorare la cittadinanza attiva in un contesto intergenerazionale che promuove le prospettive intergenerazionali.

Obiettivi:

- Incoraggiare il lavoro di gruppo intergenerazionale
- Sperimentare e condividere attraverso tecniche attive e processi esperienziali
- Promuovere la cittadinanza attiva

Partecipanti:

15 giovani e 15 adulti anziani che hanno partecipato precedentemente agli altri laboratori

Tempo necessario:

3h 30 minuti – 4 ore

Workshop leader:

minimo 2 persone con le seguenti capacità: un facilitatore e una persona esperta in socio dramma creativo (suggerito).

Indicazioni per il trainer: Il workshop inizierà con il riconoscimento dei due precedenti workshop. I facilitatori chiedono di condividere ricordi dei workshop ai partecipanti. Viene ripresa anche la bacheca da entrambi i workshop precedenti che messo in evidenza all'inizio del workshop. Possono chiedere ai partecipanti di guardarlo e creare connessioni con il loro ultimo workshop: "Questa è la nostra comunità unita".

Riscaldamento e rompi ghiaccio

I facilitatori (formatori) spiegano che il workshop inizierà con esercizi energizzanti per conoscersi meglio.

3. L'esercizio 'Partite/Fermatevi/Saltate/Dite il vostro nome'

Indicazioni per il trainer: Chiedi al gruppo di muoversi liberamente, cambiando direzione di tanto in tanto. Dite poi al gruppo **Fermatevi**. Ripeti la sequenza **Partite/Fermatevi**. Aggiungi poi, una volta che i partecipanti si sono fermati, un **Salto** alla sequenza. Fai ripetere la sequenza **Partite/Fermatevi/Saltate**. Aggiungi **Dite il vostro nome'** (lasciando i partecipanti dirlo ad alta voce. Crea un clima divertente e ripeti, casualmente, le consegne **'Partite/Fermatevi/Saltate/ Chiamatevi per nome'**. Per rompere ulteriormente il ghiaccio, cambia il significato delle consegne (puoi stabilire che ogni parola significhi il suo contrario). **Partire significherà Fermarsi e Fermarsi Partire**. Continua a far giocare per un po' i partecipanti finché non si sarà creato un bel clima.

1. Esercizio 'Chi è il Leader?'

Indicazioni per il trainer: I partecipanti stanno in cerchio. Uno dei facilitatori fa movimenti

con il suo corpo usando le mani, le gambe ecc. Il resto del gruppo deve copiare facendo i movimenti allo nello stesso momento.

Quindi chiedi a un volontario di guidare ora i movimenti. Tutti gli altri partecipanti copiano i movimenti.

Chiedi a un altro volontario di lasciare la stanza, mentre un altro partecipante viene scelto per guidare i movimenti. Il gruppo inizia i movimenti e il secondo facilitatore riporta nella stanza il volontario che ora deve indovinare chi sta guidando i movimenti.

Il gruppo lavora come una squadra mentre tentano di muoversi tutti nello stesso momento e rende difficile per il volontario individuare il leader correttamente.

I facilitatori discutono le tattiche che i partecipanti possono utilizzare e li incoraggiano a decidere come riuscire a nascondere il leader.

I facilitatori scelgono un altro volontario e ripetono l'esercizio.

1. Esercizio 'Gioco del nome – Nome triplo'

Indicazioni per il trainer: I partecipanti stanno in piedi in cerchio. Ognuno individualmente dice il suo nome a voce, due volte, cosicché tutti i partecipanti conoscano reciprocamente i loro nomi.

Il facilitatore fa una dimostrazione al centro del cerchio: dice il nome di uno dei partecipanti ad alta voce e velocemente, per tre volte – per esempio Maria Maria Maria.

Dopodiché spiega che la volta successive dirà un nome tre volte e la persona con quel nome dovrà dire il nome del facilitatore prima che lo stesso dica tre volte il nome della persona. Se la persona non ci riesce, dovrà successivamente andare nel centro del cerchio e pronunciare ad alta voce i nomi tre volte, fino a che un'altra persona non prenda il suo posto all'interno del cerchio.

Fate questo esercizio diverse volte così da dare energia al gruppo e creare una connessione tra i partecipanti.

2. Esercizio 'Il gruppo scolpisce le forme'

Indicazioni per il trainer: I facilitatori chiederanno al gruppo di lavorare assieme per formare un grande rettangolo di gruppo. Quando questo obiettivo sarà raggiunto, sarà chiesto al gruppo di formare un cerchio e poi un triangolo. Infine, sarà chiesto di creare un ponte umano con due linee parallele (una linea formata dalle persone anziane e l'altra formata dai giovani).

I formatori spiegano ai partecipanti che in quest'ultimo esercizio hanno lavorato come un team e che sperimenteranno ulteriormente cosa significa apprendere e lavorare in un contesto intergenerazionale, sottolineando che ciò può verificarsi anche nell'ambito del volontariato. In questo modo viene introdotto l'esercizio successivo.

PRIMA TAPPA

Incoraggiare e promuovere capacità di ascolto attivo e di advocacy – due tratti caratteristici di un efficace volontario.

Esercizio 'ASCOLTO e ADVOCACY'

Indicazioni per il trainer: Proseguendo dall'esercizio precedente, viene richiesto ai partecipanti di mettersi a coppie (una persona anziana e un giovane).

- **Promuovere la capacità di ascolto attivo – Intervista**

Indicazioni per il trainer: Il facilitatore descrive in cosa consistono le capacità di ascolto, che sono necessarie nell'attività di volontariato, leggendo al gruppo il seguente testo:

- Ascoltare significa prestare attenzione alle pause, ai silenzi, alla scelta di parole, alle esperienze che ci sono dietro e alla ragione per la quale la persona ha scelto di condividere quella precisa informazione, in quello specifico momento e in quel particolare modo.
- Ascoltare ha un significato più profondo di udire.
- Ascoltare significa concentrazione.
- Ascoltare significa prestare attenzione.
- Ascoltare significa elaborare ciò che viene detto, in attesa di sentire la frase successiva, l'espansione, le idee emergenti e le emozioni sottostanti espresse dalle parole, lo sviluppo, l'emergere delle idee e le emozioni sottostanti espresse dalle parole.
- Ascoltare significa avere una profonda curiosità per la storia che viene raccontata.
- Ascoltare significa mettere a tacere la propria voce per prestare attenzione a qualcun'altro
- Ascoltare è voler sapere piuttosto che desiderio di informare.
- L'ascolto è mettere da parte il proprio ego e porsi al servizio degli altri.
- L'ascolto non è dare consigli, fornire soluzioni o risolvere problemi.
- L'ascolto è silenzio.
- L'ascolto è altruista.
- L'ascolto è reverenziale.
- L'ascolto è guarigione.

All'interno delle coppie create, i partecipanti presenteranno la loro esperienza di volontariato

Presentare

Indicazioni per il trainer: I formatori spiegano che questa attività riguarda il 'Farsi conoscere/Conoscersi'. Tutte le coppie devono partecipare ad una sessione di "conoscenza", mettendo in risalto le esperienze di volontariato. I facilitatori inoltre descrivono come l'ascolto sia importante per il volontariato.

Rappresentare

Ogni membro della coppia presenta il proprio compagno al gruppo. (I limiti di tempo potrebbero non consentire a tutti di fare la presentazione.)

Rappresentazione alternativa: Nei primi 2/3 delle coppie ogni persona dovrebbe presentare l'altro membro della coppia parlando in terza persona ('lui/lei è'...'lui/lei era'.....), mentre nelle rimanenti coppie ad ogni persona dovrebbe essere chiesto di presentare il compagno in prima persona ('io sono'.....'io ero'.....). Questo gioco di identificazione aiuta i partecipanti a costruire una relazione più stretta tra loro facendo un passo verso il punto di vista e la vita di un'altra persona.

Conclusioni dell'esercizio per il gruppo: le capacità di ascolto e advocacy sono molto importanti quando sei un volontario. Il volontario sarà membro di un gruppo, ascolterà e imparerà da quel gruppo e rappresenterà quel gruppo.

I facilitatori incoraggiano la discussione di gruppo, utilizzando la bacheca come punto di riferimento – i temi di discussione saranno:

- La forza della nuova comunità (cittadini giovani e anziani)
- Esplorare l'affermazione 'Siamo più forti assieme'
- Il gruppo offre maggiori punti di forza e saperi
- Punti di forza e saperi comuni di ciascuna generazione.
- Le differenze e le priorità di ciascuna generazione.

I formatori fanno questa domanda:

- Cosa possiamo imparare gli uni dagli altri?

Tutte le risposte vengono raccolte e appese sulla bacheca.

Essere assieme, come generazioni, garantisce un POTENZIALE MAGGIORE, offre OPPORTUNITÀ DI CAMBIAMENTO e contribuisce a creare ATTEGIAMENTI DI APERTURA.

SECONDA TAPPA: COSA MOTIVA E SUPPORTA IL VOLONTARIATO?

Questo esercizio è un'opportunità per le persone anziane di dare consigli e impartire conoscenze sul volontariato.

Indicazioni per il trainer: I formatori spiegano al gruppo che ora verrà esplorato il concetto di motivazione nell'ambito del volontariato. I partecipanti vengono divisi in 6 sottogruppi formati ciascuno da cinque persone.

Materiale necessario: fogli di carta grandi, pennarelli, post-it, buste con parole/affermazioni relative al volontariato, nomi e citazioni delle organizzazioni locali stampate, articolo di ricerca.

Dare ad ogni sottogruppo un foglio di carta grande, pennarelli e post-it. Ogni sottogruppo riceve una busta con parole/affermazioni differenti relative al volontariato. Ciascun sottogruppo esprime ciò che pensa delle parole/affermazioni ricevute e lo riporta sui post-it che verranno attaccati al foglio.

Successivamente, ogni sottogruppo presenta i propri pensieri all'intero gruppo. I facilitatori incoraggeranno i giovani e gli anziani a fare la presentazione assieme.

Tutte le parole/pensieri provenienti da ogni sottogruppo saranno inseriti dai formatori nella bacheca.

I formatori informano l'intero gruppo che le parole/affermazioni utilizzate sono in realtà citazioni reali di persone che fanno volontariato.

L'articolo a cui facciamo riferimento è '*Volunteering: The Art of Getting back more than you put in*', The Irish Times, 2/12/2017* (vedi Appendice 4).

* Ogni Paese può utilizzare e fare riferimento ad articoli/ricerche rilevanti per il proprio contest culturale.

Assegna un nome alle organizzazioni che si occupano di volontariato nella comunità contenute nell'articolo di cui sopra e spiega ai partecipanti che il volontariato non è tipico solo delle organizzazioni di grandi dimensioni o internazionali. (Di nuovo, ogni Paese utilizza le organizzazioni che si occupano di volontariato nella comunità rilevanti per il proprio contesto culturale.)

Infine, ciascun sottogruppo può indicare potenziali luoghi dove svolgere volontariato.

Scrivi tutti i nomi delle organizzazioni sulla bacheca.

Indicazioni per i formatori: A questo punto sottolineare che noi come gruppo abbiamo portato la nostra identità personale (capacità intrapersonali) e abbiamo creato una connessione con gli altri usando le nostre capacità interpersonali con lo scopo di fare volontariato così da rendere la nostra comunità un posto migliore (transpersonale).

TERZA TAPPA: AIUTARE

Mettere in evidenza che la predisposizione al volontariato e ciò che porta a fare volontariato è il voler essere un buon essere umano.

Esercizio 'Respirare – Entrare per aiutare'

Indicazioni per i formatori: I partecipanti stanno in cerchio. Il facilitatore dice al gruppo che

si metterà nel mezzo del cerchio, prenderà un respiro e tratterrà l'aria. Il facilitatore dice ai partecipanti che è loro responsabilità aiutarlo e che può essere aiutato solamente se qualcuno entra all'interno del cerchio, mette una mano sulla sua spalla e prende il suo posto. Il facilitatore trattiene il respiro finché qualcuno del gruppo entra nel cerchio e tocca la sua spalla. Solamente a quel punto può respirare.

La nuova persona nel mezzo del cerchio ripete la sequenza.

L'esercizio viene ripetuto più e più volte con persone differenti che entrano nel mezzo del cerchio.

È possibile che il ritmo aumenti e più persone potrebbero trovarsi nel mezzo.

La riflessione sull'esercizio viene fatta successivamente, mettendo in evidenza che **lavorare insieme come comunità è un modo per sopravvivere, e aiutare è un mezzo per la nostra comunità per "respirare" e prosperare.**

I formatori faranno le seguenti domande (suggerimenti):

- Avete riscontrato difficoltà nel proporvi come volontari?
- Pensavate/speravate che qualcun altro entrasse nel cerchio al vostro posto in modo da non dovervi entrare voi?
- Avete sentito un istinto di aiutare? **Discutere di cosa significa essere un buon essere umano.**
- Come vi siete sentiti a stare in mezzo al cerchio ad aspettare aiuto?
- Avete ricevuto aiuto facilmente?
- Quando eravate circondati, siete stati distratti (per esempio non avete visto qualcuno che aveva bisogno di aiuto)?

La formazione procede esplorando altre competenze di cui un volontario necessita.

Introdurre esercizi di recitazione per incoraggiare l'empatia e acquisire consapevolezza in merito alla forza dell'ottimismo e all'attitudine al "si può fare" nel campo del volontariato.

Esercizio di improvvisazione a coppie - "SI, MA...."

Indicazioni per I formatori: Proseguendo dall'esercizio precedente, I facilitatori chiedono al gruppo cosa succede quando qualcuno ha bisogno di aiuto ma le persone creano degli ostacoli o lasciano che gli stessi impediscano loro di aiutare. Questi aspetti saranno investigati per mezzo del seguente esercizio.

Chiedete al gruppo di dividersi a coppie: in ciascuna coppia una persona sarà il soggetto "A" e l'altra persona sarà il soggetto "B". Dite alle coppie che il soggetto "A" ha bisogno di cambiare una lampadina rotta e necessita dell'aiuto del soggetto "B". Le coppie dovranno improvvisare una scenetta nella quale il soggetto "A" tenta di persuadere il soggetto "B" ad aiutarlo.

Il soggetto "B" risponderà sempre con "Sì, ma...", inventandosi sempre nuove scuse ogni volta che il soggetto "A" chiede aiuto. Ciò comporterà degli impedimenti che renderanno difficoltoso per il soggetto "A" portare a compimento il compito assegnato.

Dopo che tutte le coppie avranno completato il loro compito, è previsto un momento di riflessione di gruppo.

Le domande suggerite sono le seguenti:

- Come è stato per il soggetto "A" sentirsi bloccato costantemente?
- È stato difficile eseguire il compito?
- Come si è sentito il soggetto "B" a dire sempre "Sì, ma...".?

Discutere di come il soggetto "B" era "CHIUSO" a qualsiasi cambiamento/aiuto/progresso. "B" aveva un atteggiamento di chiusura.

I facilitatori dicono al gruppo che ora indagheranno su ciò che accade quando "B" diventa più "APERTO" nell'aiutare e percepisce le opportunità dell'aiutare piuttosto che gli ostacoli.

Esercizio di improvvisazione a coppie - "Sì, E..."

Indicazioni per i formatori: Mantenete lo stesso scenario della lampadina e le stesse coppie.

Questa volta, ogni volta che "A" chiede aiuto, "B" risponde "Sì, e..." per offrire aiuto, suggerimenti, idee, ecc..

L'esercizio di improvvisazione dovrebbe mostrare maggiori progressi nel raggiungimento del compito assegnato se "A" e "B" lavorano assieme e "B" ha un atteggiamento più aperto e positivo.

(I formatori durante gli esercizi di improvvisazione osservino come stanno procedendo. Incoraggino, se necessario a cambiare la lampadina, ma anche a fare altri miglioramenti nella stanza immaginaria.

Alla fine dell'esercizio vanno fatte al gruppo alcune domande di riflessione, quali:

- C'è stata una differenza questa volta?
- È stato più facile portare a compimento il compito?
- È stato più piacevole?
- Come si è sentito "A" in conseguenza di un atteggiamento di "B" più aperto e positivo?
- Come si è sentito "B" nel dire costantemente "Sì, e ..."? Ha cambiato il proprio atteggiamento?
- Il soggetto "A" è stato riconoscente?

Potete discutere del fatto che ora "B" è più "APERTO" al cambiamento e all'aiuto. La riflessione va fatta sul confronto "APERTO" vs "CHIUSO" / "Sì, MA.." vs "Sì, E..."

Proseguendo, i facilitatori spiegano al gruppo che ora osserveranno l'atteggiamento di chiusura "Sì, ma..." con riferimento al giovane che partecipa all'incontro della comunità che si è tenuto nei due precedenti workshop.

Il gruppo deve improvvisare una determinata scenetta. Successivamente i facilitatori recitano due scene volte a mettere in evidenza la difficoltà continua nel portare avanti un'attività di volontariato e la positività e il potenziale di un atteggiamento "si può fare".

Indicazioni per il trainer:

Materiali: Due copioni di Teatro Forum e una lettera di incoraggiamento

I formatori ricordano al gruppo cosa è successo con il giovane durante il gioco di ruolo e cosa ha osservato il gruppo (Il giovane è andato all'incontro, non ha detto nulla, e se n'è andato. Della motivazione e dei sentimenti del giovane se n'è discusso nei due precedenti workshop - – Aspirare and Ispirare).

I facilitatori dicono al gruppo che questa volta il giovane è tornato per incontrare il presidente perché è ancora interessato al volontariato. Tuttavia il giovane ha ancora un atteggiamento di chiusura e continua a dire "Sì, ma ...".

Indicazioni e copione per i facilitatori:

- I facilitatori "A" e "B" fanno una breve dimostrazione utilizzando le prime 3-4 righe della scenetta "Sì, ma..."

Facilitatore "A" = Presidente della precedente riunione del comitato della comunità

Facilitatore "B" = Giovane scelto della riunione

A: È bello vederti nuovamente. ("B" annuisce timidamente. Silenzio imbarazzante) Sei qui perché sei ancora interessato al volontariato?

B: Sì, ma non penso di essere abbastanza bravo.

A: Bene, ho letto il tuo curriculum e ho visto che hai tutte le qualità per essere un buon volontario.

B: Sì, ma...

I facilitatori chiedono ai partecipanti di dividersi a coppie. L'anziano sarà il soggetto "A" e il giovane sarà il soggetto "B".

Alle coppie viene chiesto di improvvisare una scenetta simile a quella precedente e di continuare con il soggetto "B" che risponde sempre con "Sì, ma...", mentre il soggetto "A" tenta di incoraggiare "B" a fare volontariato con l'organizzazione.

Segue una riflessione sulla messa in scena.

La discussione e le domande suggerite sono:

- Come si è sentito il giovane a dire sempre “Sì, ma...”?
- Come si è sentito l’anziano?
- Il giovane ha molte possibilità di fare volontariato a questo punto?

Ora i facilitatori suggeriscono alle coppie di invertire i ruoli e improvvisare nuovamente la scenetta.

Viene quindi fatta una riflessione sulla scenetta a ruoli invertiti:

- Come ci si sente ad essere nei panni dell’altra persona?

I facilitatori comunicano che ora reciteranno la seguente scenetta e che successivamente sarà chiesto al gruppo, su una scala da 1 a 10 (dove 1=“non aperto” e 10=“molto aperto”), quanto è “APERTO” il giovane al volontariato.

SCENETTA DI TEATRO FORUM – COPIONE 1 – “SÌ, MA...” – ATTEGGIAMENTO CHIUSO

Indicazioni e copione per i facilitatori:

Facilitatore “A” = Presidente della precedente riunione del comitato della comunità

Facilitatore “B” = Giovane scelto della riunione

A: È bello vederti nuovamente. (“B” annuisce timidamente. Silenzio imbarazzante) Sei qui perché sei ancora interessato al volontariato?

B: Sì, ma non penso di essere abbastanza bravo.

A: Bene, ho letto il tuo curriculum e ho visto che hai tutte le qualità per essere un buon volontario.

B: Sì, ma in realtà non ho tempo

A: Puoi dedicarci il minimo del tempo che hai o comunque quanto tempo vuoi tu.

B: Sì, ma non sono davvero nello stato mentale per queste cose.

A: Dovresti credere di più in te stesso

B: Sei così gentile. Mi stai prendendo in giro. Guarda, non ho nemmeno buone maniere. Nessuno mi ha mai dato una possibilità prima, quindi perché dovresti farlo tu? Non posso aiutare nessuno; non posso nemmeno aiutare me stesso.

La domanda suggerita per il gruppo è:

- Su una scala da 1 a 10, dove 1 è il punteggio più basso, come valuteresti il grado di apertura del soggetto “B”?

Viene condotta una discussione di gruppo sul tema degli atteggiamenti verso il volontariato.

L’affermazione del giovane dal workshop ‘Aspirare’ viene collocata sul muro.

Indicazioni per il trainer: Fare una comparazione tra le parole utilizzate nell’affermazione e le

parole e i dubbi che sono stati rappresentati nel copione della scenetta.
Il giovane nella scenetta non sente di avere le qualità di cui ha bisogno nell'affermazione.

Mettete l'affermazione dal laboratorio "Ispirare" dell'anziano sul muro.

Identificate le forme di supporto che gli anziani possono offrire ai giovani per sostenerli, in relazione con i desideri espressi nella loro dichiarazione.

Discutete su come rendere l'atteggiamento di "B" più aperto. Il gruppo formulerà raccomandazioni su come aiutare "B".

* Possibilità di improvvisare a coppie il "SI, MA..."/scenetta sull'atteggiamento aperto, con lo stesso scenario.

Il facilitatore che impersona il presidente (facilitatore "A") presenta una lettera al facilitatore "B", dicendo "Questo può aiutare".

Nel ruolo di giovane, il facilitatore "B" legge la lettera di incoraggiamento. Il gruppo osserva.

(Nel frattempo l'altro facilitatore può rinominare le forme di supporto che gli anziani possono dare ai giovani.)

I facilitatori mettono in pieni la seguente scena:

SCENETTA DI TEATRO FORUM – COPIONE 2 - 'SI, E.....' – ATTEGGIAMENTO APERTO

Indicazioni e copione per i facilitatori:

Facilitatore "A" = Presidente della precedente riunione del comitato della comunità

Facilitatore "B" = Giovane scelto della riunione

A: È bello vederti nuovamente.

B: Sì, Sono un po' 'nervoso però. Sono felice di essere qui grazie.

A: Sei qui perché sei ancora interessato al volontariato?

B: Sì, e spero di poter essere abbastanza bravo.

A: Bene, ho letto il tuo CV e hai tutte le qualità di un buon volontario.

B: Sì? Veramente? Quante ore dovrò fare?

A: Puoi garantire il tempo minimo oppure il tempo che preferisci.

B: Cool, non so cosa dovrò fare, quindi potrei aver bisogno di aiuto.

A: Ti daremo tutto il supporto e la formazione di cui hai bisogno. Potresti anche divertirti e fare amicizia. Acquisirai un sacco di esperienza.

B: Potrebbe persino aiutarmi a trovare un lavoro.

A: Beh, con quell'atteggiamento non sarei sorpreso. Ci vediamo alla formazione la prossima settimana.

B: Grazie mille.

A: (Offrendo una stretta di mano. B esce)

A: Mi piace molto il suo atteggiamento positivo.

Le domande suggerite per il gruppo sono:

- **Come valutiamo ora l'atteggiamento di aperture di "B" su una scala da 1 a 10?**
- Cos'è cambiato?
- Chi è cambiato ("A" sta ancora utilizzando un linguaggio simile alla precedente scenetta ed è ancora di supporto, ma "B" è ora molto più aperto, il linguaggio e le risposte sono totalmente cambiate)
- Ci sono ancora risposte "Sì, ma..."? Sì, spesso dei "ma", ma non devono impedirci di fare ciò che vogliamo.
- Che cosa ha aiutato? Fare riferimento alla lettera che "B" ha letto prima della scenetta.
- Che impatto ha avuto questa lettera?
- Cosa pensi ci fosse nella lettera?

"B" legge la lettera a sé stesso ad alta voce:

"Caro/a giovane,

È questo un momento eccitante e spaventoso per te? Ricordo il primo colloquio a cui andai quando ero pronto a fare volontariato. Pensavo che probabilmente non sarei piaciuto, o che non sarei piaciuto alle persone con cui volevo lavorare. E se fossero stati più grandi di me e avessero pensato che ero inutile?

Non preoccuparti. Saranno così felici per il fatto che vuoi lavorare con loro. Tu hai così tanto da dare. Se non fossi già una persona buona e gentile, non avresti pensato di fare volontariato. Incontrerai persone fantastiche, e loro incontreranno te.

Quando qualcuno ti dirà "Hai rallegrato la mia giornata", quello sicuramente rallegrerà la tua.

Non importa che tipo di volontariato andrai a fare, starai comunque offrendo aiuto. Esserci per le persone può dar loro la rassicurazione che qualcuno tiene a loro.

Probabilmente ti farai nuove e divertenti amicizie quando farai volontariato, per cui non aver paura di goderti questa esperienza.

Ti auguro tanti anni di stimolanti e gratificanti momenti di volontariato.

Kay"

Indicazioni per il trainer: Viene effettuata una riflessione di gruppo in merito alla lettera. La lettera potrebbe motivare i partecipanti a svolgere attività di volontariato.

Successivamente i facilitatori comunicano ai partecipanti che si stanno avvicinando alla fine del workshop.

I facilitatori fanno un riassunto di ciò che è stato trattato durante il workshop.

Viene richiesto un riscontro al gruppo.

Vengono sollecitati commenti finali.

I facilitatori informano il gruppo in merito all'organizzazione del workshop finale (Workshop – Vai avanti) del programma di formazione.

La conclusione dell'attività è disegnata.

Si traggono conclusioni in merito all'attività.

Parte finale del workshop

Gioco finale “Grazie” e “Buona fortuna”.

Indicazioni per i formatori: Chiedere al gruppo di camminare in giro e di stringere più mani possibili, stabilendo un contatto visivo e dicendo “Grazie! Buona fortuna!”.

Applauso all'unisono

Indicazioni per il trainer: tutti i partecipanti stanno in cerchio. I facilitatori chiedono al gruppo di alzare le mani all'altezza delle spalle con i palmi rivolti verso l'alto. Il gruppo ha il compito di osservare le mani dei facilitatori e battere le mani all'unisono quando i facilitatori applaudono.

I partecipanti sono successivamente incoraggiati a farsi reciprocamente un applauso.



WORKSHOP 4: Vai avanti (per giovani e anziani)

Scopo:

Creare un momento di incontro tra i partecipanti per condividere le loro opinioni.

Obiettivi:

- Riflettere sui workshop precedenti
- Festeggiare la conclusione del percorso
- Valutare l'impatto del programma di formazione
- Creare le premesse per future scelte di volontariato

Partecipanti:

I 15 giovani e I 15 anziani volontari dei precedenti workshop.

Tempo richiesto:

1-2 ore

Il workshop inizia con un'introduzione e il benvenuto da parte dei facilitatori dell'organizzazione ospitante.

Successivamente i facilitatori fanno un riassunto di ciò che è accaduto nel workshop intergenerazionale.

Il seminario prosegue con esercizi di riscaldamento, per energizzare l'intero gruppo.

Esercizio di riscaldamento: 'Spostatevi, spostatevi, spostatevi'

Indicazioni per I formatori: Fare un grande cerchio con le sedie. I partecipanti devono sedersi. I facilitatori spiegano che ogni volta che gridano 'Spostatevi', i partecipanti devono spostarsi di un posto a sinistra. Dopo che questo è stato fatto un po' di volte, il facilitatore aggiunge la successiva indicazione 'Spostatevi, Spostatevi' – esplicitando che i partecipanti devono di due posti alla loro destra quando il facilitatore grida 'Spostatevi, spostatevi'.

Continuare a gridare a caso 'Spostatevi' o 'Spostatevi, spostatevi'. Infine, aggiungere l'indicazione 'Spostatevi, spostatevi, spostatevi', in cui le persone devono trovare una sedia completamente nuova. Il facilitatore rimuove quindi una sedia. La persona rimasta senza una sedia diventa la persona che grida una delle tre indicazioni.

Dopo la fine dell'esercizio, i facilitatori spiegano che il gruppo dovrà riflettere sul percorso che hanno fatto assieme durante tutti i workshop di CREA.T.Y.V.

Prima tappa:

- **I partecipanti portano avanti una riflessione sui workshop**
 - I partecipanti si radunano per discutere e riflettere sul loro viaggio insieme. Questa parte della riflessione è molto importante perché riguarda l'attività intergenerazionale: le attività che sono state svolte mirano a stimolare la solidarietà e l'interazione intergenerazionale, lo scambio di valori e conoscenze tra i giovani e gli anziani.
 - Il riscontro delle coppie e i loro pensieri saranno condivisi con il gruppo più grande.

Opportunità di volontariato

- L'organizzazione ospitante informa i partecipanti sulle opportunità di volontariato disponibili in loco e altrove.
- Le organizzazioni possono chiedere alle ONG locali o alle organizzazioni di volontariato locali di partecipare e fornire informazioni specifiche sui loro programmi di volontariato.

Seconda tappa: Idee e soluzioni per il coinvolgimento intergenerazionale a partire dai problemi riscontrati nella comunità

I partecipanti discutono e identificano insieme le attività fattibili che possono essere svolte nella comunità.

Materiale necessario: fogli di carta e pennarelli

Queste idee saranno presentate da ciascuna coppia all'intero gruppo e saranno pubblicate sulla bacheca. Questi potrà essere portato all'incontro. Può stimolare il dibattito e dar vita a una visione comune.

Scultura di gruppo

- Il facilitatore chiede al gruppo di creare una scultura di gruppo per simboleggiare il percorso dei workshop Aspirare, Ispirare e intergenerazionale. Vengono incoraggiate la semplicità e la rapidità. I partecipanti entrano uno dopo l'altro nel cerchio e si mettono in posa come una statua. Ogni partecipante deve interconnettere la propria posa/scultura per creare un'unica grande struttura. Questo esercizio è libero e aperto all'interpretazione. Il facilitatore, se è stato previamente dato il permesso, può fare una fotografia della scultura finita.

TERZA TAPPA: CONSEGNA DEI CERTIFICATI

- L'organizzazione ospitante presenterà a ciascun partecipante una certificazione di completamento del percorso CREA.T.Y.V.
- La consegna dei certificati è un momento di festa, gioia e congratulazioni ai partecipanti

Applauso all'unisono

Tutti i partecipanti stanno in piedi in un cerchio. I facilitatori chiedono al gruppo di alzare le mani all'altezza delle spalle con i palmi rivolti verso l'alto. I partecipanti hanno il compito di osservare le mani dei facilitatori e battere le mani all'unisono quando loro applaudono.

I partecipanti sono quindi incoraggiati a farsi reciprocamente un applauso.

APPENDICE 1

Procedura di selezione dei beneficiari

I. PER I GIOVANI

Metodo di selezione

Verranno selezionati giovani svantaggiati dal punto di vista socio-economico. I partner rumeni, italiani e cechi contatteranno gli *stakeholders* che lavorano con giovani svantaggiati tramite una lettera comune che presenta il progetto ed il programma della formazione. Chiederanno informazioni su potenziali partecipanti alla formazione e quindi contatterà ed incontrerà i giovani segnalati, spiegando loro l'approccio del programma di formazione e, se interessati a partecipare, chiederà di compilare il modulo di iscrizione.

II. CRITERI DI SELEZIONE DEL TARGET GROUP

II.1 Condizioni di idoneità

I partecipanti dovranno trovarsi in una situazione di svantaggio socio economico, per esempio:

- Essere seguiti dai servizi sociali: ufficio di collocamento, appartamenti sociali, servizi di tipo familiare (affidamento a parenti, famiglia/persona), sia pubblici che privati.
- I partecipanti possono provenire da famiglie in una situazione socio-economica precaria che li espone al rischio di emarginazione e esclusione sociale;
- I partecipanti possono provenire da famiglie monoparentali;
- Minoranze a rischio di emarginazione e esclusione sociale;
- I partecipanti possono essere giovani migranti domiciliati nei paesi partecipanti;
- I partecipanti devono avere un'età compresa tra 18 e 25 anni;
- Il principio di uguaglianza di genere sarà rispettato.
- La riservatezza di tutti i dati forniti dai partecipanti sarà rispettata.
- La domanda di iscrizione sarà completamente e correttamente redatta.

II.2 CRITERI DI SELEZIONE:

- Motivazione a partecipare alle attività previste dal progetto
- Disponibilità e impegno a partecipare alle attività del progetto.

II. 3 CONTENUTO DEL DOSSIER DELLA CANDIDATURA:

- Modulo di iscrizione (modello).

MODULO DI ISCRIZIONE

Il sottoscritto..... nato il telefono e-mail chiede di essere iscritto alla selezione per partecipare al progetto "*Creative Drama for Training Young Volunteers in Intergenerational Learning Environments*".

I. Motivazione alla partecipazione

Mi piacerebbe partecipare al progetto e vorrei far parte del target group.

Credo che la mia partecipazione a questo progetto mi consentirà in futuro di

.....
.....

Sono una persona (elenca almeno tre esempi di caratteristiche che pensi che ti renderanno idoneo a partecipare al progetto)

.....
.....
.....

Le ragioni della mia partecipazione al progetto sono le seguenti (elencare almeno tre ragioni):

- 1.
- 2.
- 3.

Se la mia motivazione e le mie caratteristiche verranno considerate appropriate a partecipare al target group del vostro progetto, per favore contattatemi per maggiori dettagli via e-mail all'indirizzo: oppure, telefonicamente al numero:

Dichiaro che in base al diritto alla mia immagine, acconsento all'acquisizione e alla diffusione della mia immagine all'interno del progetto "*Creative Drama for Training Young Volunteers in Intergenerational Learning Environments*".

II. Informazioni personali

Sesso: Maschio Femmina

Nazionalità _____

Età _____

Titolo di studio _____

Situazione sociale/familiare _____

APPENDICE 2

La procedura di selezione per i volontari anziani nell'ambito del progetto di partenariato strategico

I. GRUPPI DI VOLONTARI SENIOR DEL GRUPPO TARGET

Metodo di selezione

Il target group verrà selezionato tra diversi enti che svolgono vari tipi di attività che coinvolgono volontari senior.

II. CRITERI DI SELEZIONE DEL TARGET GROUP

II.1 Condizioni di idoneità

- I partecipanti devono avere più di 60 anni
- I partecipanti devono essere in un buon stato di salute
- I partecipanti devono avere esperienza come volontari e possono far parte di associazioni di anziani o di enti che realizzano progetti intergenerazionali attraverso Centri/Organizzazioni di volontariato, Centri comunitari o Club anziani;
- La domanda di iscrizione sarà completamente e correttamente redatta.

II.2 CONDIZIONI DI SELEZIONE:

- Motivazione a partecipare alle attività intergenerazionali svolte all'interno del progetto
- Disponibilità e impegno a partecipare alle attività del progetto (informazione, formazione, consulenza);
- Sostenere un colloquio basato su un modello comune sviluppato nella partnership

II.3 CONTENUTO DEL DOSSIER DELLA CANDIDATURA:

- Modulo di iscrizione

MODULO DI ISCRIZIONE

Il sottoscritto..... nato il
..... telefono e-mail

chiede di essere iscritto alla selezione del progetto "*Creative Drama for Training Young Volunteers in Intergenerational Learning Environments*".

I. Motivazione alla partecipazione

Mi piacerebbe partecipare al progetto e vorrei far parte del target group.

Considero che la mia esperienza personale e la mia esperienza come volontario mi consentiranno di:

.....
.....

Sono una persona (elenca almeno tre esempi di caratteristiche che pensi che ti renderanno idoneo a partecipare al progetto)

.....
.....
.....

Credo che le mie capacità e le mie conoscenze portate nel corso possano contribuire a:

1.
2.
3.

Se la mia motivazione e le mie caratteristiche verranno considerate appropriate a partecipare al target group del vostro progetto, per favore contattatemi per maggiori dettagli via e-mail all'indirizzo: oppure, telefonicamente al numero:

Dichiaro che in base al diritto alla mia immagine, acconsento all'acquisizione e alla diffusione della mia immagine all'interno del progetto "*Creative Drama for Training Young Volunteers in Intergenerational Learning Environments*".

II. Informazioni personali

Sesso: Maschio Femmina

Nazionalità: _____

Età _____

Titolo di studio _____

Conoscenze/Capacità _____

APPENDICE 3

Metodologia di valutazione - CREA.T.Y.V. Formazione intergenerazionale

Programma pilota

GRIGLIA DI OSSERVAZIONE

La griglia di osservazione dovrà essere utilizzata da un osservatore. Non è uno strumento obbligatorio ed il suo scopo è quello di fornire orientamento su elementi rilevanti che potrebbero influire sul successo delle attività.

In quale misura sono stati raggiunti i seguenti obiettivi?

	Si	Forse	No	Non so	Commenti
1. Il/i facilitatore/i ha spiegato le attività adeguatamente					
2. C'è stata una vivace interazione tra i partecipanti durante le attività					
3. I partecipanti sembravano impegnati nelle attività					
4. Il / i facilitatore / i ha monitorato bene le attività					
5. Sono stati raggiunti chiari obiettivi di apprendimento durante le attività					
6. Il debriefing è stato fatto in modo efficace					
7. L'attività ha permesso ai partecipanti di utilizzare abilità pratiche relative a concetti importanti					
8. L'attività complessiva è stata efficace.					

Cosa cambieresti per rendere più efficaci le attività?

.....

.....

QUESTIONARI DI VALUTAZIONE

Modulo di valutazione – Workshop 1

(Giovani - ASPIRARE)

Si prega di indicare in quale misura si concorda con le seguenti dichiarazioni, dopo aver partecipato al Workshop 1:

	In disaccordo	Né accordo né disaccordo (neutrale)	D'accordo	Commenti
1. Posso identificare il supporto (persone, istituzioni) che posso avere nella mia vita				
2. Posso identificare più facilmente gli ostacoli e i modi per superarlo				
3. Sono in grado di esprimermi meglio di fronte agli altri				
4. Sono diventato più consapevole del mio potenziale personale				
5. Ora sono grado di coinvolgermi maggiormente nelle attività della comunità				
6. I metodi teatrali sono strumenti efficaci per cambiare atteggiamenti e comportamenti e sensibilizzare su questioni sociali				
7. Il workshop mi ha aiutato a migliorare le mie capacità comunicative				

8. Ho nuove idee su cosa siano il volontariato e la cittadinanza attiva				
9. Sono molto soddisfatto del workshop				

Secondo te:

Cosa ha funzionato meglio nel workshop?

Cosa dovrebbe essere cambiato?

Su cosa avresti voluto lavorare di più?

Altri commenti

Questionario di valutazione

Workshop 2 (PER ANZIANI - ISPIRARE)

Si prega di indicare in quale misura si concorda con le seguenti dichiarazioni, dopo aver partecipato al Workshop 2:

	In disaccordo	Né accordo né disaccordo (neutrale)	D'accordo	Commenti
1. Il tutoraggio dei giovani per le attività di volontariato è importante				
2. Ho compreso meglio gli ostacoli che un giovane può incontrare nella vita e i modi per supportarlo				
3. Sento che posso condividere la mia esperienza di vita con i giovani per un migliore coinvolgimento nella comunità				

4. Capisco meglio come posso essere un modello di cittadinanza attiva per i giovani				
5. Ho sentito che la mia esperienza e conoscenza sono state riconosciute e apprezzate				
6. Ho sentito che i metodi utilizzati durante il workshop erano piacevoli				
7. Ho imparato qualcosa di nuovo durante il workshop				
8. Sono molto soddisfatto del workshop				
9. Il workshop è stato fisicamente faticoso per me				

Secondo te:

Cosa ha funzionato meglio nel workshop?

Cosa dovrebbe essere cambiato?

Su cosa avresti voluto lavorare di più?

Altri commenti

Questionario di valutazione

Workshop 3 (INTERGENERAZIONALE - GIOVANI E ANZIANI)

	In disaccordo	Né accordo né disaccordo (neutrale)	D'accordo	Commenti
1. Questo seminario mi ha dato una nuova comprensione del significato del volontariato intergenerazionale				
2. Credo che questo workshop mi abbia aiutato a capire meglio ciò che motiva e sostiene il volontariato				
3. durante il workshop ho creato dei legami con persone dell'altro gruppo di età				
4. durante il workshop Ho capito cosa può offrire il volontariato alla comunità				
5. Questo seminario mi ha aiutato ad avere una nuova prospettiva sull'altra generazione				
6. il workshop mi ha offerto nuove indicazioni per le azioni future nel volontariato				
7. Ho imparato qualcosa di nuovo durante il workshop				
8. Sono molto soddisfatto del workshop				
9. Ho sentito che i metodi utilizzati durante il workshop erano piacevoli				
10. Il workshop è stato fisicamente faticoso per me				

Secondo te:

Cosa ha funzionato meglio nel workshop?

Cosa dovrebbe essere cambiato?

Su cosa avresti voluto lavorare di più?

Altri commenti

Questionario di valutazione

Workshop 4 (WORKSHOP SULL'ANDARE AVANTI - PER GIOVANI E ANZIANI)

	In disaccordo	Né accordo né disaccordo (neutrale)	D'accordo	Commenti
1. Durante il workshop, ho esplorato possibili opzioni per le future attività di volontariato				
2. Il workshop mi ha aperto nuove possibilità di collaborazione intergenerazionale per il futuro				
3. Ho imparato qualcosa di nuovo durante il workshop				
4. Ho sentito che i metodi utilizzati durante il workshop erano piacevoli				
5. Questo workshop mi ha offerto l'opportunità di riflettere sui precedenti workshop				
6. Sono molto soddisfatto del workshop				

Secondo te:

Cosa ha funzionato meglio nel workshop?

Cosa dovrebbe essere cambiato?

Su cosa avresti voluto lavorare di più?

Altri commenti

APPENDICE 4

Citazioni e ricerche sul volontariato (tratto da *Volunteering: The art of getting back more than you put in. The Irish Times, 2 dicembre 2017*)

"Abbiamo visto prove delle notevoli imprese che una comunità può ottenere quando si lavora insieme, ed il cambiamento che può creare e l'impatto che può apportare".

Quindi, come puoi farne parte? Cosa succede se semplicemente non hai il tempo di donare? Cosa succede se il giusto equilibrio tra lavoro e vita privata non ti ha lasciato spazio per delle attività di volontariato?

Uno studio del 2012 del professor Cassie Mogilner presso la Wharton School della Università della Pennsylvania ha rilevato che "il tempo trascorso ad aiutare gli altri faceva sentire alle persone che avevano più tempo a disposizione e non meno".

"I risultati emersi hanno provato che le persone che donano del tempo si sentono più capaci e hanno un senso di realizzazione che potrebbe incoraggiarle a fare di più in futuro"

Potresti non essere in grado di donare 25 ore a settimana del tuo tempo, ma che mi dici su una ora e mezza ogni tanto?

Potresti ricevere molto di più di quello che stai offrendo.

Julianstown Autism Support Group Co Meath

Fornire un servizio può essere stimolante sia per l'utente che per il fornitore.

Athy Sing & Sign in Co. Kildare

"Il nostro Cluv Athy Sing & Sign ha dato a questi giovani adolescenti l'abilità di comunicare con i non udenti per tutta la vita"

'Un'enorme differenza'

"Una coppia di non udenti che conosco che vivono ad Athy mi ha detto che non hanno mai visto una città più attenta ai bisogni dei non udenti. Se vanno al supermercato locale, potrebbero imbattersi in uno dei nostri studenti. È davvero bello per una persona udente poter usare la lingua dei segni con loro, anche se solo per dire semplicemente grazie. È una parola piccola ma fa una differenza enorme."

APPENDICE 5

Foto







