



# CO-M-E and play for health!

La gamificazione per l'educazione  
alla salute degli anziani



Manuale metodologico sul  
**“come giocare”**



# Indice dei contenuti

<b>Il progetto</b>	<b>4</b>
<b>I giochi</b>	<b>5</b>
Giochi da tavola	5
Giochi online	5
<b>Il manuale</b>	<b>5</b>
<b>Casi studio e buone pratiche</b>	<b>5</b>
Buona pratica "Rete di sostegno sociale per anziani" (Polonia)	5
Buona pratica "Progetto Super Senior" (Polonia)	6
Buona pratica "SeniorApp" (Polonia)	7
Buona pratica "Brain Fitness" (Slovenia)	8
Buona pratica "Brain Training" (Slovenia)	9
Caso studio "Leggiamo a lettori diversi con esigenze diverse" (Slovenia)	9
Buona pratica "Attività di formazione in aula per anziani over 55" (Spagna)	10
Buona pratica "Workshop Gestione delle emozioni durante il Covid-19" (Spagna)	10
Caso studio "Stimolazione dell'intelligenza emotiva negli anziani: Il programma PECCI-PM" (Spagna)	11
<b>Descrizione dei giochi</b>	<b>12</b>
Gioco culinario educativo: "Buon Appetito"	12
Gioco numero 1: Schede di memoria per migliorare le abilità linguistiche - combinare le carte associabili	14
Gioco numero 2: Schede di memoria per migliorare le abilità linguistiche - combinare gli opposti	15
Gioco numero 3: Schede di memoria per migliorare la conoscenza e la consapevolezza geografica e culturale	16
Gioco numero 4: Schede di memoria per migliorare le abilità matematiche	17



Carte delle emozioni. Gioco numero 1	18
Carte delle emozioni. Gioco numero 2	18
Carte delle emozioni. Gioco numero 3	19
Carte delle emozioni. Gioco numero 4	19
Gioco da tavolo: Scala delle emozioni	20
<b>Metodologia</b>	<b>21</b>
Workshop "Che valore ha la salute per me? Laboratori di coaching basati sulla Ruota dei Valori/Ruota della Vita"	21
Come parlarsi a tavola? Laboratorio con gioco: "Buon Appetito"	24
Laboratorio col gioco "Buon Appetito"	26
Imparare il vocabolario inglese con le schede di memoria	28
Imparare la matematica con le schede di memoria	29
Imparare a conoscere le bandiere e le culture del mondo	30
Workshop "Donne e sviluppo emotivo"	31
Gioco da tavolo "Scala delle emozioni" versione avanzata	32
Gioco da tavolo "Scala delle emozioni" versione fai da te	33
<b>Giochi online</b>	<b>35</b>
Scelta sana	35
Valutazione dei modelli comportamentali	36
Gioco di memoria	37
<b>Guida per creare diversi scenari di apprendimento</b>	<b>38</b>
Scala delle emozioni	38
Gioco di carte	38
Gioco culinario educativo: "Bon Appetit" nei corsi di cucina	39
Laboratorio di memoria emotiva	40
Workshop sulle sane abitudini	41
<b>Canali web e social del progetto</b>	<b>43</b>



## ✕ Il progetto

**CO-M-E and play for health! Gamification in senior health education** è un progetto di cooperazione per l'innovazione e lo scambio di buone pratiche, inquadrato nell'ambito delle associazioni strategiche per l'educazione degli adulti. Il progetto è cofinanziato dall'Unione Europea.

L'**obiettivo principale** del progetto CO-M-E and play for health! (di seguito, Progetto CO-M-E o CO-M-E) è quello di creare un toolkit per gli educatori e gli assistenti agli anziani, che consenta di lavorare nel campo dell'educazione alla salute basandosi sul processo di autodiagnosi, auto-riflessione e selezione modulare dei contenuti a seconda delle esigenze del gruppo e del momento del processo di apprendimento. Il toolkit mette a confronto esempi di buone pratiche in un pacchetto di giochi educativi da tavola (CO-M-E e sit to play!) e on-line (CO-M-E ON e play!) e in un manuale metodologico sull'utilizzo di questi strumenti.

**Il toolkit**, principale risultato del progetto e destinato ad educatori e personale OSA che lavorano con gli anziani permette di:

- selezionare i contenuti didattici nell'area della salute cognitiva, mentale ed emotiva (CO-M-E) utilizzando contenuti già pronti e la metodologia proposta;
- sviluppare i propri metodi lavorativi con gli anziani, utilizzando strumenti metodologici e ricreativi;
- fare una diagnosi delle conoscenze e del livello di abilità cognitiva del gruppo all'inizio del processo educativo;
- valutare l'impatto dell'attività educativa/assistenziale sugli anziani attraverso il monitoraggio dei risultati ottenuti;
- pianificare l'educazione a distanza degli anziani utilizzando gli strumenti online.

I destinatari del nostro progetto sono tutti coloro coinvolti nell'educazione non formale degli anziani, in particolare educatori e volontari che si occupano di prestazioni assistenziali e sanitarie con gli anziani. A loro disposizione strumenti innovativi per interagire e comprendere meglio le difficoltà del gruppo, diagnosticare le capacità cognitive e le condizioni mentali degli anziani, al fine di definire al meglio il loro percorso educativo. Grazie all'utilizzo dei giochi, sarà possibile pianificare percorsi educativi completi oltre a monitorare i progressi degli anziani in ambito di educazione alla salute, nonché l'impatto di questi strumenti sulla salute degli stessi (ad esempio sulle emozioni o sulle capacità di memoria).

In estrema sintesi, il progetto promuove la creazione di un ambiente di apprendimento collaborativo tra educatori e anziani. Attraverso la sensibilizzazione e la formazione su temi quali la salute cognitiva, mentale o emotiva, è possibile diffondere buone pratiche per l'utilizzo di strumenti innovativi quali i giochi da tavola e online.





## ✕ I giochi

### » Giochi da tavola

Nel corso del Progetto CO-ME, sono stati sviluppati diversi tipi di giochi in base a tre diversi argomenti. La Fondazione Biosynergia (Polonia) ha sviluppato un gioco completo incentrato sull'insegnamento e sul miglioramento delle abitudini alimentari sane; l'Università della terza età di Rogaška Slatina (Slovenia) è stata responsabile dello sviluppo di un gioco di carte per migliorare la memoria degli anziani (memoria spaziale, matematica e linguistica). Infine, l'Associazione Egeria Desarrollo Social ha sviluppato un semplice mazzo di carte e un gioco da tavolo per prendere coscienza dello sviluppo delle emozioni e, quindi, migliorare la conoscenza delle stesse e la loro gestione.

### » Giochi online

The company Vitale Technologie Comunicazione (Viteco) has been commissioned to develop three complete games for online use. Based on the aforementioned topics, the games are related to healthy eating habits, memory skills and tests on behaviour patterns according to the management of emotions.

## ✕ Il manuale

### » Casi studio e buone pratiche

#### **Buona pratica "Rete di sostegno sociale per anziani" (Polonia)**

Il progetto realizzato dalla FONDAZIONE "W CZŁOWIEKU WIDZIEĆ BRATA riguarda la creazione di una rete di sostegno sociale tra cittadini e anziani e un supporto completo agli anziani per il recupero del benessere e dell'equilibrio psicofisico durante e dopo il difficile periodo di pandemia. Il progetto prevede il reinserimento in attività delle persone ultra sessantenni e la creazione di una rete di sostegno per le persone ultra ottantenni che sono a rischio di esclusione a causa dello stato di salute, del basso livello di indipendenza, della difficile situazione di vita ulteriormente aggravata dalla pandemia. Il progetto prevede anche laboratori di animazione e consulenze psicologiche.

Il progetto nasce dalle osservazioni e conversazioni quotidiane con le persone over 60 prima e durante la pandemia; vuole essere una risposta al problema dell'esclusione sociale a causa dell'età, delle cattive condizioni di salute e della crescente esperienza di isolamento e solitudine degli anziani, manifestatesi maggiormente dall'inizio della pandemia.

Dalle attività passate di implementazione di progetti ciclici per anziani è stato confermato che le persone con più di 60 anni sperimentano solitudine, isolamento sociale, disperazione e rassegnazione. Per molti di loro questo è un momento di difficile transizione verso l'età della pensione e la fine della vita lavorativa. Nonostante il potenziale di cui dispongono (intellettuale, professionale, ecc.) o le risorse derivanti dalle esperienze di vita (intraprendenza, ingegno, imprenditorialità, ecc.), cadono nella passività, nell'impotenza e nella mancanza di fiducia che qualcosa di buono possa ancora accadere nella vita. Nel progetto si considera innovativa l'assistenza intersenior, ossia l'azione degli anziani a beneficio dei loro colleghi più anziani. Dall'analisi delle attività svolte con gli anziani è possibile affermare che i destinatari del progetto hanno imparato a conoscersi, hanno stabilito relazioni tra loro, trascorrono del tempo insieme al di fuori delle lezioni, parlano di un miglioramento del benessere, "sono motivati ad alzarsi".



I fattori di successo dell'implementazione sono:

- il progetto risponde alle esigenze specifiche e reali degli anziani;
- il progetto è stato sviluppato sulla base di osservazioni e interviste con persone over 60;
- il personale che realizza il progetto ha un' elevata competenza;
- il progetto è stato finanziato per un periodo di 12 mesi, vale a dire un'attuazione a lungo termine;
- l'implementazione e la comunicazione tra gli attuatori è stata basata sulla cooperazione, la comunicazione in partnership, la flessibilità, la gentilezza nei confronti degli anziani;
- il reclutamento, attraverso un giornale locale, ha reclutato 90 persone con una disponibilità di soli 32 posti! La fonte è stata efficace per raggiungere gli anziani soli e bisognosi, grazie alla quale sono state raggiunte persone sole che partecipano a qualsiasi attività per la prima volta.

Il progetto può essere implementato da altre ONG, anche in altre città. Le organizzazioni interessate possono contattare direttamente la Fondazione per saperne di più sul progetto.

### **Buona pratica "Progetto Super Senior" (Polonia)**

Super Senior fornisce contenuti per istituzioni, ONG e aziende del settore senior, un blog a livello nazionale (promotore di iniziative interessanti e di metodi di lavoro con i senior), editore di pubblicazioni (libri, quaderni di lavoro), editore di una rivista mensile e animatore dell'ambiente locale. L'area di attività principale è quella di mostrare le buone pratiche relative all'assistenza e all'attivazione dei senior, e quindi di impegnarsi per un cambiamento sociale (mentale), il riconoscimento delle opportunità e del potenziale degli anziani da parte di coloro che li circondano (famiglia, ambiente, luogo di lavoro), ma soprattutto da parte loro.

Super Senior nasce nel 2019 come risposta alle crescenti esigenze di una società che invecchia. L'idea è stata concepita da Barbara Górnicka-Naszkiewicz, che combina la sua esperienza di giornalista con l'estro di una copywriter. Negli ultimi 3 anni si è specializzata nella creazione di contenuti e pubblicazioni per un pubblico maturo, essendo leader nell'attivazione e nella comunicazione over 60 in Polonia. Sempre più anziani utilizzano Internet e le aziende e le istituzioni devono rispondere a questa tendenza in crescita. La creazione di contenuti di valore rivolti alla Silver Generation per siti web, portali, negozi e blog di tutta la nazione è un importante sostegno per la silver economy. Consentire alle persone anziane di accedere alla stampa a loro dedicata è oggi particolarmente importante.

Si tratta soprattutto di un cambiamento mentale e di un miglioramento del benessere delle persone anziane. I contenuti portano a una maggiore motivazione all'azione, la dimostrazione di buone pratiche abbatte le barriere e le pubblicazioni attivistiche mobilitano anche le persone con gravi limitazioni di salute a diventare attive.

Ogni giorno nascono sempre più siti web rivolti agli ultrasessantenni. Queste persone possono essere raggiunte solo con i contenuti giusti e adatti alle loro esigenze. Contenuti validi e coinvolgenti sono una garanzia di fedeltà per i lettori e i clienti over 60. L'osservazione quotidiana della comunità senior, unita a competenze giornalistiche e di copywriting, porta alla creazione di contenuti interessanti e stimolanti.

Con l'aiuto delle pubblicazioni create, qualsiasi organizzazione può stimolare i senior all'azione. Allo stesso modo, i contenuti silver possono essere utilizzati da chiunque. Gli editori, i dipendenti delle ONG e gli enti che rappresentano l'economia silver non hanno le conoscenze e le competenze necessarie, ad esempio, per gestire efficacemente i loro blog o promuovere gli eventi a un pubblico più ampio. Con questo supporto, possono concentrarsi sulla gestione delle loro attività, mentre Super Senior li aiuta a descriverle e promuoverle. Questo è un grande





aiuto per attirare il pubblico e incoraggiarlo ad agire e a fare un cambiamento mentale.

### **Buona pratica "SeniorApp" (Polonia)**

SeniorApp è una piattaforma disponibile attraverso un'applicazione mobile e un sito web che mira a consentire il contatto tra chi cerca supporto e chi vuole offrirlo. La soluzione risponde alle esigenze degli anziani, delle persone con disabilità e dei loro cari, così come di coloro che non hanno il tempo o la capacità di adempiere ai loro obblighi quotidiani. La piattaforma offre anche l'opportunità di offrire assistenza e, a volte, di integrare il bilancio familiare. Un'innovazione che intendono introdurre è il lancio di un modulo di stage/tirocinio nell'applicazione mobile per gli studenti delle università e delle scuole di medicina, che potranno fornire servizi gratuiti di assistenza medica, riabilitazione, assistenza dietetica e supporto in vari settori della salute a chi ne ha bisogno.

Sono stati ispirati dall'esperienza personale di assistenza a persone bisognose di aiuto - e il numero di queste persone, purtroppo, continua a crescere. Vogliono sviluppare una tecnologia per combattere l'esclusione sociale e aiutare chi ha bisogno. Inizialmente, la situazione della pandemia ha avuto un enorme impatto sull'interesse per l'app: molti anziani avevano bisogno di aiuto, anche solo per fare la spesa o pulire l'appartamento. L'azienda si adopera per abbattere le barriere tecnologiche e l'esclusione digitale tra gli anziani e le persone con disabilità, promuovendo l'idea dell'apprendimento permanente. Ritengono che gli anziani siano interessati a nuove conoscenze, che dovrebbero essere presentate loro in modo interessante e accessibile. Nel corso di quest'anno hanno organizzato 20 incontri di gruppo in tutta la Polonia, a cui hanno partecipato più di 300 persone, e ne hanno già in programma altri. Sempre più istituzioni che si occupano di anziani si rivolgono a questa realtà con inviti a workshop in tutto il Paese. Il successo della soluzione è senza dubbio il modo in cui raggiungono il pubblico: cercano di rendere la comunicazione con i senior rispettosa, empatica e adatta alle loro esigenze individuali. Presentano info su smartphone in forma accessibile, in modo che il mondo digitale non faccia paura ai Senior, ma diventi uno strumento interessante e comodo nella vita di tutti i giorni. Tuttavia, il ruolo principale nella realizzazione delle iniziative è svolto dal personale - il SeniorApp Team, selezionato per le sue competenze e la sua predisposizione al contatto intergenerazionale. Qualsiasi organizzazione può applicare questo metodo. Per cambiare il mondo, bisogna partire da sé stessi e questa azienda si impegna al massimo per garantire che le consulenze e i workshop forniti siano di altissima qualità, sia per quanto riguarda la gamma di argomenti sia per la comunicazione e il contatto, basati sulla fiducia, sulla sicurezza e sul rispetto reciproco.





## Buona pratica "Brain Fitness" (Slovenia)

L'organizzazione Center Za Urjenje Spomina, guidata da Jasmina Lambergar, memory coach certificata a livello internazionale, conduce in tutta la Slovenia workshop di brain fitness, esercizi di memoria individuali, workshop per le aziende, esercizi di rilassamento con contenuti protetti da copyright ed esercizi per rafforzare l'attenzione. Negli ultimi anni si è dedicata intensamente alla prevenzione della perdita di memoria per tutte le generazioni.

Le attività comprendono i seguenti programmi:

- esercizi individuali di fitness cerebrale;
- formazione della memoria a breve e a lungo termine;
- esercizi di memoria in Slovenia;
- corso di fitness cerebrale - prevenzione;
- apprendimento, aiuto all'apprendimento, tecniche di memorizzazione;
- lezioni sulla memoria ed esercizi per la memoria;
- esercizi di attenzione e concentrazione;
- tecniche di consapevolezza e di rilassamento;
- demenza e parenti;
- nonne e nonni con nipoti;
- programmi per le aziende.

Tra gli altri, l'associazione ha partecipato ai seguenti eventi:

- presentazione del brain fitness alla 25a conferenza di Alzheimer Europe;
- conferenze e workshop alla fiera Narava - Zdravje, a Lubiana;
- workshop e conferenze nell'ambito della mostra internazionale Možgani, a Lubiana;
- lezione Impiegato e memoria - impatto dello stress sulla memoria ed effetti positivi del fitness cerebrale;
- Conferenza sul Career Coaching: sull'impatto dello stress sulla memoria e sugli effetti positivi del brain fitness nei dipendenti nell'ambito della quinta conferenza dei career coach a partecipazione internazionale;
- Coaching per una maggiore salute e benessere dei dipendenti, Consiglio di Stato della Repubblica di Slovenia;
- lezioni ed esercizi di fitness cerebrale nelle comunità di quartiere del Comune di Lubiana;
- lezioni ed esercitazioni presso il Centro di formazione CENE ŠTUPAR, a Lubiana;
- lezioni nell'ambito delle settimane di LIFELONG LEARNING;
- conferenze in tutta la Slovenia: associazioni, centri intergenerazionali, case per anziani, centri educativi, istituzioni culturali, istituti di istruzione primaria, secondaria, professionale e superiore;
- formazione e workshop per le aziende;
- lezioni ed esercizi individuali per la memoria, esercizi per il rilassamento ed esercizi per rafforzare l'attenzione in sloveno e in inglese, su accordo a casa del cliente o presso la sede dell'azienda.

Per ulteriori informazioni:

- Sito web: <https://www.mozganski-fitness.si/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/vajezaspomina>





## Buona pratica "Brain Training" (Slovenia)

I partecipanti, di solito 10-15, si incontrano una volta alla settimana e risolvono compiti cognitivi preparati dal Dnevni center Toti DCA. Di solito ci sono cinque compiti - alcuni richiedono un po' più di tempo, altri un po' meno. I ragazzi li risolvono individualmente, si aiutano anche un po' a vicenda e alla fine del compito lo rivedono e lo discutono insieme. L'incontro dura circa un'ora. I compiti sono compilati sulla base di linee guida empiricamente supportate per l'implementazione dell'allenamento cognitivo generale e includono compiti per l'allenamento della memoria di lavoro verbale e non verbale, dell'attenzione, della risoluzione di problemi e della logica. Le ricerche dimostrano che l'attività fisica, l'attività sociale e l'attività mentale sono i tre gruppi di attività che costituiscono i fattori protettivi più efficaci contro il declino mentale accelerato. Gli esercizi di brain training migliorano la memoria a breve termine e l'immagazzinamento delle informazioni nella memoria a lungo termine, migliorando anche il richiamo delle informazioni appena memorizzate.

Per ulteriori informazioni:

- Sito web: <https://www.dca-maribor.si/>
- Facebook: <https://sl-si.facebook.com/people/Dru%C5%A1vo-TOTI-DCA-Mar-bor-sop/100064757284502/>

## Caso studio "Leggiamo a lettori diversi con esigenze diverse" (Slovenia)

Organizzato dalla Società di lettura della Slovenia, "Trening spomina Preobrat (Il programma di svolta)" è stato pubblicato nel 2013.

Il training per la memoria di lavoro è stato ideato dalla dottoressa Carol Goldfus, esperta israeliana, perché ritiene che aumentando la capacità della memoria di lavoro si possa migliorare la lettura delle persone con dislessia. Il training consiste in diversi semplici esercizi che allenano la memoria visiva e uditiva del bambino, ovvero due fattori importanti per l'apprendimento della lettura e della scrittura. L'autore riferisce di molti casi in cui persone con dislessia hanno migliorato significativamente la loro memoria dopo l'allenamento alla lettura. Questo approccio offre sicuramente una nuova possibilità di lavorare con le persone dislessiche. L'autrice del caso di studio era interessata a verificare se l'allenamento aiutasse il bambino a leggere più velocemente e a ridurre il numero di errori. Per tre mesi, si è allenata secondo il programma Preobrat con due bambini, uno all'inizio della seconda elementare e l'altro all'inizio della terza media. L'autrice ha eseguito l'allenamento con persone di età diverse, ma ha voluto farlo lei stessa per testare l'efficacia dell'allenamento per uno studente più giovane o più anziano.

Il programma consiste in diversi esercizi mentali per migliorare la memoria visiva e uditiva. Sono rivolti principalmente a persone affette da dislessia e da disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD). Gli esercizi sono semplici, quindi non devono essere eseguiti da un esperto, ma possono essere eseguiti anche da genitori, genitori di anziani, fratelli, sorelle... Il programma di inversione dovrebbe consentire al bambino di migliorare la lettura, la scrittura e la matematica. Ci si allena per 20-35 minuti tre o quattro giorni alla settimana. I bambini più bravi vedono i risultati rapidamente (dopo tre mesi), mentre alcuni hanno bisogno di un anno di allenamento prima di poter parlare di progressi. Tutti gli esercizi di allenamento sono concepiti come un gioco, i compiti sono suddivisi in aree.

Con due casi studio, ha scoperto che tre mesi di formazione intensiva portano al programma nominato una riduzione del numero di errori durante la lettura stessa, non solo aumentando la velocità di lettura. I risultati di vari test diagnostici hanno mostrato un miglioramento del funzionamento del bambino in varie aree (consapevolezza fonologica, memoria, acquisizione del vocabolario, discriminazione visiva e uditiva) e, soprattutto, un aumento dell'immagine di sé.



Entrambi gli studenti sono molto più soddisfatti di loro stessi e soprattutto, ovviamente, della loro lettura. Gli studenti hanno descritto il corso come faticoso, ma allo stesso tempo interessante e soprattutto efficace. Sono consapevoli del miglioramento della loro lettura.

**Base dati:** E-PROCEEDINGS OF THE READING SOCIETY OF SLOVENIA at the 10th expert consultation in Ljubljana (E-ZBORNİK BRALNEGA DRUŠTVA SLOVENIJE ob 10. strokovnem posvetovanju v Ljubljani).

**Link:** <http://www.bralno-drustvo.si/wp-content/uploads/2011/01/Tudi-mi-beremo-splet.pdf>

### **Buona pratica "Attività di formazione in aula per anziani over 55" (Spagna)**

Attività di formazione in aula per gli anziani over 55 è un programma che viene portato avanti dal 1994 con la partecipazione del Vice rettore per l'uguaglianza, la diversità e l'azione sociale dell'Università di Malaga, insieme al Ministero per l'uguaglianza e il benessere sociale della Giunta dell'Andalusia.

Aula per anziani over 55 è un'iniziativa che si sviluppa con l'obiettivo di dare un'opportunità a quelle persone che, dopo la fine della loro fase lavorativa o per altre circostanze, desiderano accedere alla formazione e alla cultura, fornendo loro uno spazio di dibattito culturale, sociale e scientifico, e offrendo loro un contesto ideale per la convivenza intergenerazionale.

L'idea di togliere l'Aula per anziani dall'Università e di portarla in un luogo più vicino e accessibile è nata nel 2020.

In quell'anno è stata lanciata una campagna con l'obiettivo di aiutare a uscire dalla solitudine, facilitare la loro formazione, avvicinare la cultura e l'istruzione, nonché promuovere le relazioni sociali attraverso interessi comuni per le migliaia di anziani che vivono da soli nel quartiere della Carretera de Cádiz e in altre zone della città di Malaga che, a causa di problemi di mobilità e difficoltà di trasporto, non possono frequentare i corsi per anziani dell'Università.

La programmazione per l'anno accademico 2021/2022 prevede un totale di 150 attività formative, tra cui corsi e laboratori annuali e temi, seminari e workshop trimestrali. Le attività coprono diverse aree come letteratura, arte, scienza, storia, economia, diritto, psicologia, cinema, teatro, mindfulness, attività fisica, lingue e nuove tecnologie. Per l'anno accademico 2021/2022, ci sono 1.300 persone iscritte. Di questi, 930 donne e 379 uomini.

Hanno inoltre accesso alle attività sportive organizzate per loro presso il Complesso sportivo universitario.

Per ulteriori informazioni | Sito web: <https://www.uma.es/aula-de-mayores>

### **Buona pratica "Workshop gestione delle emozioni durante il Covid-19" (Spagna)**

Il 19 novembre 2021 si è svolto il workshop "Gestione delle emozioni durante il Covid-19". È stato organizzato dal Gruppo di ricerca in psicologia dell'educazione dell'Università di Coruña (Galizia, Spagna).

Nel contesto della pandemia, molte istituzioni ed enti si sono interessati a valutare lo stato d'animo delle persone durante il periodo di confinamento e post-confinamento. È stato riscontrato che un'alta percentuale di persone ha sofferto di problemi di ansia e di depressione. Per questo motivo, c'è stato un grande interesse nel sapere come forti fattori di stress, come la Covid-19, abbiano influenzato la salute mentale delle persone e come continuino a influenzarle oggi. Il workshop "Gestione delle emozioni durante la reclusione Covid-19" ne è un esempio. Il workshop era rivolto a donne di età superiore ai 55 anni, che hanno partecipato a una forma-



zione sull'apprendimento e la gestione delle emozioni e delle abilità sociali.

La pratica ha avuto un impatto positivo che può essere riassunto nei seguenti punti:

- Promuovere l'innovazione e lo scambio di buone pratiche tra gli istituti di educazione degli adulti;
- Insegnare a educatori e formatori gli strumenti per lavorare con le donne;
- Le attività implementate nel progetto coinvolgono 300 donne di età superiore ai 55 anni provenienti da Polonia, Lettonia, Turchia, Spagna e Slovacchia in una formazione nazionale sulle abilità creative.

Il workshop fa parte del programma Erasmus + "Women 55+ /vs/ COVID-19" dell'Università della Coruña. Questo programma mira a promuovere l'innovazione e lo scambio di buone pratiche tra istituzioni di educazione degli adulti di diversi Paesi europei, con l'obiettivo di sostenere attraverso la creatività l'acquisizione di competenze e capacità di apprendimento per lo sviluppo personale e sociale, aumentando l'inclusione sociale.

### **Caso studio "Stimolazione dell'intelligenza emotiva negli anziani: il programma PECI-PM" (Spagna).**

"Stimolazione dell'intelligenza emotiva negli anziani: il programma PECI-PM" è stato pubblicato nel 2014 sull'European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education 2014, Vol. 4, No. 3 (Pagine 329-339).

Il Programma di Stimolazione Cognitiva e Intelligenza Emotiva per Anziani (PECI-PM) combina la stimolazione cognitiva con l'intervento e la stimolazione degli aspetti legati all'intelligenza emotiva. Lo scopo di questo studio è stato quello di analizzare i risultati dell'intelligenza emotiva della prima fase di implementazione del PECI-PM. A tale scopo è stato utilizzato un campione di 28 utenti del programma che avevano completato 20 sessioni e partecipato alle due valutazioni (pre-post). L'intelligenza emotiva è stata valutata prima e dopo l'intervento utilizzando l'Inventario Breve de Inteligencia Emocional para Mayores (EQ-i-M20).

Dopo l'intervento con il PECI-PM, è stato osservato un miglioramento nella maggior parte delle dimensioni dell'intelligenza emotiva Intrapersonale, Adattabilità e Umore. Per quanto riguarda la dimensione Gestione dello stress, i punteggi non sono cambiati dopo l'intervento, il che ci porta a riconsiderare il peso di questa dimensione dell'intelligenza emotiva nella popolazione anziana. D'altra parte, va sottolineato il ruolo della dimensione Interpersonale, che correla significativamente con altri fattori di intelligenza emotiva (Intrapersonale e Adattabilità) negli anziani.



## ✕ Descrizione dei giochi

### Gioco culinario educativo "Buon Appetito"

Il gioco culinario educativo "Buon Appetito" è un gioco da tavolo sviluppato sul tema delle sane abitudini alimentari.

#### REGOLE

Al gioco partecipano dalle 3 alle 7 persone. La durata può variare a seconda del numero di persone. Il gioco è a turni e si svolge in quattro round. Un turno dura circa 10 minuti. La durata totale del gioco è di 40-50 minuti.

#### CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- 3 tavolette con una rappresentazione grafica di tre piatti con un campo centrale per le carte base, circondato da 3, 5 o 7 slot per le carte ingrediente.
- Il tabellone mostra il volume dei turni di gioco e aiuta a determinare il numero di turni in base al numero di giocatori in una determinata partita.
- Le 36 carte principali sono suddivise in 3 set da 12 carte. Ogni set è dotato di un piatto di carte collezionabili da 3, 5 o 7 ingredienti. Le carte con 3 componenti sono contrassegnate in blu, quelle con 5 componenti in giallo e quelle con 7 componenti in verde. Le carte contengono i piatti da realizzare (primi piatti, dessert e piatti speciali) che sono vere e proprie ricette da consumare in base alla stagione e a una dieta specializzata in caso di varie malattie. Potreste dover completare: piatto principale, dessert e un piatto speciale (per persone con determinate malattie). Potreste anche dover realizzare una qualsiasi combinazione di questi piatti.
- 127 carte aiuto + 8 carte jolly, note anche come carte ingrediente, sono carte intercambiabili, che simboleggiano gli ingredienti alimentari di base (cipolla, carota, sale, semola, ecc.) Queste carte sono contrassegnate da informazioni aggiuntive sulla quantità di una determinata carta nell'intero mazzo e dal numero di sequenza della carta, coerente con il numero segnato sulle carte base - in modo da facilitarne l'abbinamento. Alcune carte sono contrassegnate da numeri ordinali tra parentesi, il che significa che una carta può sostituire un'altra carta con un numero aggiuntivo. Una carta di questo tipo ha un valore maggiore.
- Tra le carte ingrediente ci sono anche i Jolly, cioè carte che sostituiscono le carte "ingrediente".
- 20 schede di attività fisica da completare dopo ogni turno.
- 2 pedine - una per segnare il numero del turno, l'altra per segnare il giocatore.
- 100 gettoni punto individuali.





## IL GIOCO

Dopo aver posizionato i tabelloni e mescolato le carte nelle singole categorie, le carte principali devono essere posizionate sui campi colorati corrispondenti ai loro rovesci, e le carte ingrediente e attività accanto ai piatti. Il giocatore che inizia il gioco distribuisce 5 carte ai giocatori e rivela la carta principale sul tabellone di ogni piatto. Poi, a turno, ogni partecipante posiziona una delle sue carte ingrediente sui campi appropriati assegnati alla carta piatto.

Se un giocatore non ha carte da mettere sul tabellone, una qualsiasi delle sue carte deve essere messa nel mazzo delle carte scartate e una nuova carta deve essere pescata dalla pila delle carte inutilizzate. Durante ogni turno, un giocatore che decide che le sue carte non gli consentono di giocare senza problemi può scartare tutte le carte dalla sua mano alla pila delle carte inutilizzate e pescare 5 nuove carte ingrediente, ma solo una volta per turno. Se il mazzo degli ingredienti finisce le carte, si rimescola la pila degli scarti e si pescano nuove carte.

Con 3 giocatori - 12 turni, per un totale di 36 turni, con 4 giocatori - 9 turni, per un totale di 36 spettacoli, con 5 giocatori - 7 turni, 35 turni in totale, con 6 giocatori - 6 turni, 36 turni, con 7 giocatori - 5 turni, 35 turni.

Prima dell'inizio del primo turno, una pedina deve essere posizionata sul numero 1 della tabella dei turni e una sul numero 1 della tabella dei turni. Le pedine devono essere spostate dopo ogni turno e giro.

Ogni partecipante riceve individualmente i gettoni punto per le carte che ha giocato.

Alla fine del turno, si pesca una carta dal mazzo "ATTIVITÀ" e i giocatori eseguono l'azione descritta sulla carta. La carta attività può essere presa anche da chi ha messo per ultimo la carta ingrediente sul piatto.

Le carte che avete in mano rimangono con voi fino al prossimo turno.

Inoltre, all'ultimo giro dell'ultimo turno, tutte le carte ingrediente corrispondenti della mano possono essere messe sui piatti.

## PUNTEGGIO DI GIOCO

The maximum possible number of points for one person in the game is about 100 (assuming Il numero massimo possibile di punti per una persona nel gioco è di circa 100 (supponendo che un giocatore segni tutti i punti).

Punteggio: Ogni giocatore che mette una carta sul piatto prende 1 gettone dal contenitore dei gettoni. Il giocatore che mette l'ultima carta su un piatto riceve 2 gettoni extra. Chi dispone un piatto con la carta "Piatto speciale" riceve 1 gettone extra.

Vince il giocatore con il maggior numero di gettoni raccolti.

## POSSIBILI MODIFICHE ALLE REGOLE

- Tempo di gioco. Il limite di gioco è di 40 minuti. Il numero di round giocati non ha importanza.
- Si può anche fare in modo che dopo ogni turno le carte rimaste in mano vengano messe nel mazzo degli scarti.
- Quando c'è già un jolly lanciato sul piatto e il giocatore ha in mano una carta che corrisponde a questo piatto, può rimuovere il jolly con una sola mossa, portarlo sulle sue carte e piazzare una carta originariamente corrispondente. Naturalmente segna un punto in più.
- Diverse modalità di conteggio dei punti; per ogni tessera che completa il piatto (posizionata come ultima su un determinato piatto), il giocatore riceve punti aggiuntivi secondo il seguente tasso di conversione: Piatto da 3 componenti + 1 punto, piatto da 5 componenti + 2 punti, piatto da 7 componenti + 3 punti. Il resto del metodo di punteggio rimane invariato.
- Se durante un turno uno dei piatti viene completato, le carte vengono rimosse e viene posiziona una nuova carta piatto da riempire.



## **Gioco numero 1: Schede di memoria per migliorare le abilità linguistiche - combinare le carte associabili**

Il gioco delle carte di memoria per migliorare le abilità linguistiche si gioca con un mazzo di carte di memoria. Possono partecipare da 2 a 4 giocatori.

### **COME SI GIOCA**

I giocatori combinano le carte con immagini di cose che associano tra loro. Il set di carte ha due pile diverse. Le carte di una pila vengono distribuite una alla volta sul lato sinistro del tavolo, mentre quelle della seconda pila vengono distribuite una alla volta sul lato destro del tavolo. Il gioco ha tre livelli:

- Al livello 1 entrambi i gruppi di carte sono rivolti verso l'alto per essere visti dagli utenti. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta da una pila e una dall'altra, mentre entrambe le carte contengono le immagini delle cose che associa insieme (per esempio forchetta e coltello). Tiene entrambe le carte. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo...
- Nel livello 2 un mazzo di carte è a faccia in giù e l'altro a faccia in su. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta dal mazzo a faccia in su e una carta dall'altro mazzo a faccia in giù, cercando di trovare una carta che contenga l'immagine delle cose che associa insieme (per esempio forchetta e coltello). Se riesce a trovare una coppia adatta, tiene entrambe le carte, altrimenti le rimette nello stesso posto, una a faccia in su e l'altra a faccia in giù. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo...
- Nel livello 3 entrambe le pile di carte sono a faccia in giù, il che rende il gioco più impegnativo. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta da una pila e una dall'altra, cercando di trovare una carta che contenga l'immagine delle carte associabili. Se riesce a trovare una coppia adatta, tiene entrambe le carte, altrimenti le rimette nello stesso posto, entrambe a faccia in giù. Il primo giocatore continua a giocare finché trova una coppia adatta. Se non la trova, è il turno del giocatore successivo. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo...



### **OBIETTIVO**

L'obiettivo del gioco è trovare le coppie adatte finché non rimangono carte sul tavolo. Allo stesso tempo, i giocatori allenano la memoria cercando di memorizzare la posizione delle carte. Si può anche chiedere ai giocatori di pronunciare le parole che collegano alle carte, esercitando così le loro abilità linguistiche. Con ulteriori istruzioni da parte del tutor, il gioco può anche essere trasformato in un gioco di discussione, in cui i giocatori possono discutere delle loro emozioni, dei loro ricordi, del motivo per cui associano due cose insieme e simili.

### **REGOLE**

Le carte sono disposte sul tavolo in due pile diverse, a faccia in su o a faccia in giù, a seconda del livello di gioco. I giocatori si alternano e il gioco termina quando non ci sono più carte sul tavolo. Non c'è una durata prestabilita. Il tempo dipende dal numero di giocatori e dalla loro velocità di gioco.





## **Gioco numero 2: Schede di memoria per migliorare le abilità linguistiche - combinare gli opposti**

Il gioco delle carte di memoria per migliorare le abilità linguistiche si gioca con un mazzo di carte di memoria. Possono partecipare da 2 a 4 giocatori.

### **COME SI GIOCA**

I giocatori combinano le carte con le immagini degli opposti. Il set di carte ha due pile diverse. Le carte di una pila vengono distribuite una alla volta sul lato sinistro del tavolo, mentre quelle della seconda pila vengono distribuite una alla volta sul lato destro del tavolo. Il gioco ha tre livelli:

- Nel livello 1 entrambi i gruppi di carte sono rivolti verso l'alto per essere visti dagli utenti. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta da un mazzo e una dall'altro, mentre entrambe le carte contengono le immagini degli opposti (per esempio vecchio e giovane). Tiene entrambe le carte. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo...
- Nel livello 2 un mazzo di carte è a faccia in giù e l'altro a faccia in su. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta dal mazzo a faccia in su e una carta dall'altro mazzo a faccia in giù, cercando di trovare una carta che contenga l'immagine opposta. Se riesce a trovare una coppia adatta, tiene entrambe le carte, altrimenti le rimette nello stesso posto, una a faccia in su e l'altra a faccia in giù. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo...
- Nel livello 3 entrambe le pile di carte sono a faccia in giù, il che rende il gioco più impegnativo. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta da una pila e una dall'altra, cercando di trovare una carta che contenga l'immagine opposta. Se riesce a trovare una coppia adatta, tiene entrambe le carte, altrimenti le rimette nello stesso posto, entrambe a faccia in giù. Il primo giocatore continua a giocare finché trova una coppia adatta. Se non la trova, è il turno del giocatore successivo. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo...

### **OBIETTIVO**

L'obiettivo del gioco è trovare le coppie adatte finché non rimangono carte sul tavolo. Allo stesso tempo, i giocatori allenano la memoria cercando di memorizzare la posizione delle carte. Si può anche chiedere ai giocatori di pronunciare le parole che collegano alle carte e quindi di esercitare le loro abilità linguistiche. Con ulteriori istruzioni da parte del tutor, il gioco può anche essere trasformato in un gioco di discussione, in cui i giocatori possono discutere delle loro emozioni e dei loro ricordi.

### **REGOLE**

Le carte sono disposte sul tavolo in due pile diverse, a faccia in su o a faccia in giù, a seconda del livello di gioco. I giocatori si alternano e il gioco termina quando non ci sono più carte sul tavolo. Non c'è una durata prestabilita. Il tempo dipende dal numero di giocatori e dalla loro velocità di gioco.



### **Gioco numero 3: Schede di memoria per migliorare la conoscenza e la consapevolezza geografica e culturale**

Il gioco delle carte di memoria per migliorare la conoscenza e la consapevolezza geografica e culturale si gioca con un mazzo di carte di memoria. Possono partecipare da 2 a 4 giocatori.

#### **COME SI GIOCA**

I giocatori combinano le carte con le immagini delle bandiere di diversi Paesi e con immagini di cose tipiche di quel Paese. Il set di carte ha due pile diverse. Le carte di una pila vengono distribuite una alla volta sul lato sinistro del tavolo, mentre quelle della seconda pila vengono distribuite una alla volta sul lato destro del tavolo. Il gioco ha tre livelli:

- Al livello 1 entrambi i gruppi di carte sono rivolti verso l'alto per essere visti dagli utenti. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta da un mazzo e una dall'altro, mentre una carta contiene la bandiera di un certo Paese e l'altra l'immagine di un oggetto tipico di quel Paese (per esempio Cuba e un sigaro). Il giocatore conserva entrambe le carte. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo...
- Nel livello 2 un mazzo di carte è a faccia in giù e l'altro a faccia in su. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta dal mazzo a faccia in su (carte con le bandiere) e una carta dall'altro mazzo a faccia in giù, cercando di trovare una carta che contenga l'immagine di un oggetto tipico del Paese. Se riesce a trovare una coppia adatta, tiene entrambe le carte, altrimenti le rimette nello stesso punto, una a faccia in su e l'altra a faccia in giù. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo...
- Nel livello 3 entrambe le pile di carte sono a faccia in giù, il che rende il gioco più impegnativo. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta da una pila e una dall'altra, cercando di trovare una carta che contenga l'immagine di un oggetto tipico di un certo Paese. Se riesce a trovare una coppia adatta, tiene entrambe le carte, altrimenti le rimette nello stesso posto, entrambe a faccia in giù. Il primo giocatore continua a giocare finché trova una coppia adatta. Se non la trova, è il turno del giocatore successivo. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo...

#### **OBIETTIVO**

L'obiettivo del gioco è trovare le coppie adatte finché non rimangono carte sul tavolo. Allo stesso tempo, i giocatori allenano la memoria cercando di memorizzare la posizione delle carte. Inoltre, i giocatori ripassano le loro conoscenze su paesi e culture diverse. Si può anche chiedere ai giocatori di pronunciare le parole che collegano alle carte esercitando così le loro abilità linguistiche. Con ulteriori istruzioni da parte del tutor, il gioco può anche essere trasformato in un gioco di discussione, in cui i giocatori possono discutere delle loro emozioni e dei loro ricordi.

#### **REGOLE**

Le carte sono disposte sul tavolo in due pile diverse, a faccia in su o a faccia in giù, a seconda del livello di gioco. I giocatori si alternano e il gioco termina quando non ci sono più carte sul tavolo. Non c'è una durata prestabilita. Il tempo dipende dal numero di giocatori e dalla loro velocità di gioco.



## Gioco numero 4: Schede di memoria per migliorare le abilità matematiche

Il gioco di memoria per migliorare le abilità matematiche (addizione, moltiplicazione, divisione) si gioca con il mazzo di memory card. Possono partecipare da 2 a 4 giocatori.

### COME SI GIOCA

I giocatori combinano le carte con l'operazione matematica con il risultato del calcolo. Il set di carte ha due pile diverse. Le carte di una pila vengono distribuite una alla volta sul lato sinistro del tavolo, mentre le carte della seconda pila vengono distribuite una alla volta sul lato destro del tavolo. Il gioco ha tre livelli:

- Nel livello 1 entrambi i gruppi di carte sono rivolti verso l'alto per essere visti dagli utenti. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta da un mazzo e una dall'altro, mentre una carta contiene un'operazione matematica di addizione (per esempio  $5 + 5$ ) e l'altra carta il risultato di questa operazione (per esempio 10). Il giocatore conserva entrambe le carte. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo...
- Nel livello 2 un mazzo di carte è a faccia in giù e l'altro a faccia in su. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta dal mazzo a faccia in su (carta con un'operazione matematica) e una carta dall'altro mazzo a faccia in giù (carta con il risultato), cercando di trovare una carta contenente il risultato dell'operazione matematica. Se riesce a trovare una coppia adatta, tiene entrambe le carte, altrimenti le rimette nello stesso posto, una a faccia in su e l'altra a faccia in giù. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo...
- Nel livello 3 entrambe le pile di carte sono a faccia in giù, il che rende il gioco più impegnativo. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta da una pila e una dall'altra, cercando di trovare una carta che contenga il risultato dell'operazione matematica. Se riesce a trovare una coppia adatta, tiene entrambe le carte, altrimenti le rimette nello stesso posto, entrambe a faccia in giù. Il primo giocatore continua a giocare finché trova una coppia adatta. Se non la trova, è il turno del giocatore successivo. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo...



Questo set di carte per il gioco della memoria è utilizzato per sviluppare le abilità matematiche dei giocatori. I giocatori combinano le carte con semplici formule matematiche con i risultati corretti.

### REGOLE

Le carte sono disposte sul tavolo in due pile diverse, a faccia in su o a faccia in giù, a seconda del livello di gioco. I giocatori si alternano e il gioco termina quando non ci sono più carte sul tavolo. Non c'è una durata prestabilita. Il tempo dipende dal numero di giocatori e dalla loro velocità di gioco.



## **Carte delle emozioni. Gioco numero 1**

Il gioco #1 "Solitario" si gioca con il mazzo delle emozioni. Come indica il nome, è pensato per un solo giocatore.

### **COME SI GIOCA**

La descrizione di questo gioco è molto semplice: si tratta di impilare le carte in sei pile (una per ogni colore corrispondente a un'emozione principale), seguendo un ordine di numeri, da 1 a 12.

### **OBIETTIVI**

L'obiettivo del gioco è impilare tutte le carte nel mazzo corrispondente, finché il giocatore non ne ha più in mano. Un secondo obiettivo è che il giocatore impari che esistono diverse emozioni e che queste, a loro volta, possono provocarne altre. Per questo motivo, i nomi delle 6 emozioni di base e delle emozioni associate sono scritti sulle carte.

### **REGOLE**

Il giocatore ha in mano le carte e le gira, cercando di collocarle, a partire dal numero 1, in ciascuna delle sei pile. Se la carta corrispondente non viene fuori, il giocatore continua a girare le carte finché non ottiene un numero che può posizionare, in ordine, sulla pila corrispondente. Non c'è una durata prestabilita. Dipende dal tempo che il giocatore impiega per mettere tutte le carte, in ordine, nei mucchietti.

## **Carte delle emozioni. Gioco numero 2**

Il gioco #2 prevede l'utilizzo del mazzo Emozioni. Vi possono partecipare da 2 a 6 giocatori.

### **COME SI GIOCA**

A ogni giocatore vengono distribuiti due gruppi di carte. Il primo contiene 15 carte (gruppo 1) e rimane a faccia in giù in modo da non essere visto. Il secondo gruppo (gruppo 2) è costituito dalle carte che ogni giocatore avrà in mano. A ogni giocatore verranno distribuite 5 carte. Quindi, ogni giocatore avrà 5 carte in mano più un altro gruppo di 15 carte che terrà a faccia in giù fino all'inizio della partita. Oltre a questi due gruppi di carte per ogni giocatore, c'è un altro gruppo (gruppo 3), con il maggior numero di carte, da "pescare" dopo ogni turno.

Vince il giocatore che prima ha esaurito le carte del gruppo 1. Per farlo, deve creare 4 gruppi di carte da 1 a 12 (gruppo 4), utilizzando sia le carte che ha in mano sia quelle del gruppo 1, ricordando che queste hanno la priorità. In mano deve avere sempre 5 carte, quindi nella giocata successiva dovrà pescare dal gruppo 3 il numero di carte necessarie fino ad averne 5. A ogni turno, il giocatore deve calare una carta, anche se non ne ha calata nessuna nel gruppo 4. Le carte "liberate" devono essere raggruppate con cura (gruppo 5), perché possono essere utilizzate durante la partita. Per raggruppare queste carte si possono prendere in considerazione diverse strategie, ma sempre considerando che possono essere utilizzate solo nell'ordine in cui sono raggruppate (esempio: se il giocatore ha bisogno di un n° 5 ma ha con sé un n° 8, non potrà utilizzarlo). Ricordate che ci sono 16 carte jolly che possono essere utilizzate con il valore del numero di cui il giocatore ha bisogno per continuare il gioco. Queste carte vengono mescolate con le altre.

### **OBIETTIVI**

Tra gli obiettivi contenuti nel gioco di carte ci sono: il gioco è utile per fare amicizia, imparare a relazionarsi e creare reti di amicizia/sostegno, riduce lo stress e l'ansia, fornisce motivazione e migliora la comunicazione, oltre a molti altri benefici.



## REGOLE

Chi inizia il gioco? Il giocatore che pesca una carta con il numero più alto. Ovvero, un gruppo di carte viene posto al centro e ogni giocatore ne pesca una. Chi ottiene il numero più alto, inizia il gioco. Una volta iniziato il gioco, ogni giocatore gira la prima carta del gruppo 1. Il giocatore che ha ottenuto il numero più alto inizia il gioco. Se il giocatore ha un n° 1 o un jolly, può iniziare a calare le carte. In caso contrario, cala la carta e la colloca nel gruppo 5. Così il resto dei giocatori. Se un giocatore mette delle carte, al turno successivo deve "pescare" dal gruppo 3 tante carte quante ne ha bisogno per averne 5 in mano e continuare il gioco. Non è consentito "rubare" carte ai compagni di squadra, poiché il gioco non promuove la competitività o la rivalità. Tuttavia, nella modalità a coppie, i giocatori che formano una squadra possono darsi le carte a vicenda, per facilitare valori come la cooperazione e il lavoro di squadra. Durante i turni, ogni giocatore può scegliere le strategie più adatte al proprio gioco. Ad esempio, se il giocatore ha dei jolly ma non facilitano il gioco, può conservarli per i turni successivi, oppure se ha carte del gruppo 1 da calare ma non ha carte del gruppo 2 per continuare il gioco, può fare i turni, senza dimenticare di calare una carta al gruppo 5.

La durata di ogni mano è breve, per cui è possibile stabilire un criterio di numero di partite per stabilire un vincitore.

### Carte delle emozioni. Gioco numero 3

Il gioco #3 prevede l'utilizzo del mazzo Emozioni. Possono partecipare da 2 a 4 giocatori.

## COME SI GIOCA

A ogni giocatore vengono distribuite 7 carte con cui giocherà. Il resto delle carte è a disposizione per "pescare" in base alle esigenze dei giocatori per sviluppare il proprio gioco. Ogni giocatore osserva le 7 carte che ha in mano e decide se il suo gioco consisterà nel raggruppamento per colori o per numeri. Naturalmente, questo criterio può cambiare durante la partita a seconda delle carte "pescate". Le carte scartate vengono messe in un gruppo a parte rispetto a quelle che possono essere "pescate", per quando si finisce di usare le carte scartate per continuare a pescare. Il numero di carte "pescate" è uguale a quello delle carte scartate, in modo che ogni giocatore abbia sempre 7 carte in mano. Il gioco termina quando un giocatore ha completato la sua partita con il maggior numero di carte raggruppate per colore o numero.

## OBIETTIVO

L'obiettivo di questo gioco è che ogni giocatore raggruppi le carte che ha in mano per numeri o per colori (ricordiamo che ci sono 6 colori diversi). Se si tratta di numeri, devono seguire un ordine. Ricordiamo che le carte jolly hanno il valore che ogni giocatore assegna loro in base al gioco che sta svolgendo.

Il gioco è utile per fare amicizia, imparare a relazionarsi e creare reti di amicizia/ supporto, riduce lo stress e l'ansia, fornisce motivazione e migliora la comunicazione.

## REGOLE

Il numero di carte "pescate" è lo stesso di quelle scartate, per cui ogni giocatore avrà sempre 7 carte in mano. Il giocatore può cambiare, in qualsiasi momento, il criterio di raggruppamento delle carte (per numeri o per colori) a seconda delle carte che prende. La durata di ogni mano è breve, per cui è possibile stabilire un criterio di numero di partite per stabilire un vincitore.





### Carte delle emozioni. Gioco numero 4

Il gioco #4 prevede l'utilizzo del mazzo Emozioni ma senza l'ausilio delle carte Jolly. Possono partecipare da 2 a 4 giocatori.

#### COME SI GIOCA

Vengono distribuite 10 carte a ciascun giocatore. Le altre carte vengono lasciate impilate perché i giocatori possano prenderle all'occorrenza. Il giocatore che ha un 5 tra le sue carte inizia il gioco. Se ha più di un 5, le mette tutte sul tavolo. Poi il giocatore successivo ha un 5, e così via fino a quando tutti i 5 sono stati messi sul tavolo. In ordine, ogni giocatore cala una carta, in ordine, dal 4 all'1 e dal 6 al 10, finché ogni gruppo di carte non è completo.

#### OBIETTIVO

Lo scopo del gioco è completare le carte, in ordine, facendo cadere quelle che si hanno in mano. Vince il giocatore che esaurisce per primo le carte. Il gioco è utile all'ansia, fornisce motivazione e migliora la comunicazione, oltre a molti altri benefici.



#### REGOLE

Questo gioco si svolge senza le carte Jolly/Jolly e senza le carte numero 11 e 12. L'ordine delle carte sarà dunque da 1 a 10. Se un giocatore non ha carte per continuare il gioco, prenderà carte dalla pila finché non ne avrà una da mettere sul tavolo. Se la pila finisce le carte, il gioco termina e vince il giocatore con il minor numero di carte in mano in quel momento. Non c'è un limite di tempo. Il gioco termina quando un giocatore finisce le carte o quando non ci sono più carte da pescare nel mazzo.

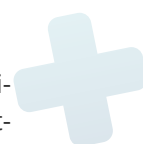
### Gioco da tavolo: Scala delle emozioni

Staircase of Emotions è un gioco da tavolo composto da un tabellone e da 120 carte con domande e risposte. Può essere giocato da 2 a 4 giocatori.

#### COME SI GIOCA

Il gioco si ispira ai diversi moduli sulla salute emotiva: 1) Consapevolezza emotiva. 2) Regolazione emotiva. 3) Autonomia emotiva. 4) Intelligenza interpersonale. 5) Abilità di vita e benessere.

Il gioco da tavolo "Scala delle emozioni" consiste in un tabellone in cui ognuno dei moduli è un gradino che i giocatori dovranno salire fino a raggiungere l'ultimo. Per raggiungere ognuno di questi gradini, i giocatori devono salirne altri 3, che rappresentano diverse caratteristiche di questi moduli. I giocatori completano questi gradini e salgono a quello successivo rispondendo correttamente a una serie di domande o sfide. Per ogni domanda/sfida corretta, il giocatore sale al gradino successivo. A ogni caratteristica sono associate 4 domande/sfide.



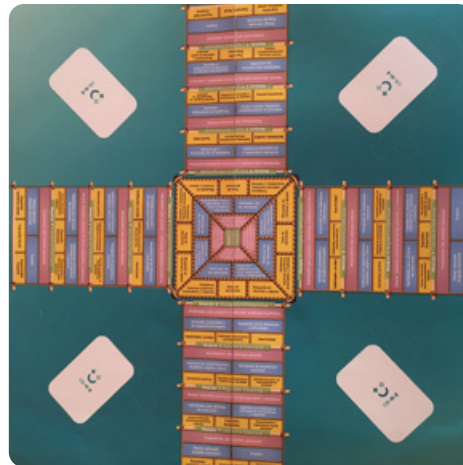




Queste sono scritte su carte (in totale 120), che vengono impilate e raggruppate in colori a seconda della caratteristica da ottenere (ad esempio, se il giocatore vuole l'"espressività corporea", prende una carta associata ad essa e non ad un'altra caratteristica).

### **OBIETTIVO**

L'obiettivo del gioco è aumentare la conoscenza di sé e la gestione delle emozioni attraverso il gioco. Conoscere il processo di acquisizione e gestione delle emozioni in un ambiente ludico. Vince il giocatore che per primo raggiunge l'obiettivo (modulo 5).



### **REGOLE**

Il giocatore che tira il numero più alto su un dado inizia la partita. Inizia spostando la sua pedina alla prima fase del modulo uno. Ci sono quattro domande a cui rispondere. Se il giocatore azzecca la domanda, passa alla fase successiva e il turno passa al giocatore successivo. Se fallisce, rimane sullo stesso gradino in attesa di un nuovo turno. La durata del gioco sarà compresa tra 1 ora e un'ora e mezza. rimane sullo stesso gradino in attesa di un nuovo turno. La durata del gioco sarà compresa tra 1 ora e un'ora e mezza.

## **✘ Metodologia**

### **» Workshop "Che valore ha la salute per me? Laboratori di coaching basati sulla Ruota dei Valori/Ruota della Vita"**

Nel workshop "Che valore ha la salute per me? Laboratori di coaching basati sulla Ruota dei Valori/Ruota della Vita" vengono utilizzati i materiali del gioco "Buon Appetito". Si utilizza anche il cerchio della vita stampato per ogni partecipante. Questo workshop è progettato per la partecipazione di 4 persone per 1 set di giochi.

### **COME SI GIOCA**

1. Benvenuti nel gruppo.
2. Introduzione dell'obiettivo del workshop, che consiste nell'aumentare la conoscenza di un'alimentazione sana e dei cambiamenti che i partecipanti possono apportare alla loro vita in questo ambito.
3. Si spiegano le regole del gioco e si gioca.
4. Alla fine del gioco, i partecipanti condividono i loro sentimenti, le loro riflessioni e le loro impressioni generali dopo il gioco.  
*IMPORTANTE!* I punti da 5 a 7 devono essere scritti in modo che siano visibili ai partecipanti nella parte successiva del workshop. Può trattarsi di una lavagna a fogli mobili o di un foglio A4 su cui scrivere le risposte. Lavorare sui punti 5 - 7, quindi, non significa solo parlare, ma che il formatore registri accuratamente i risultati.
5. Il facilitatore registra gli elementi di conoscenza più importanti sul tema dell'alimentazione sana che i partecipanti hanno acquisito durante il gioco. Ciò significa lavorare sulla base delle riflessioni dei partecipanti nel forum.
6. I partecipanti, insieme al facilitatore, creano una definizione di "Cosa significa uno stile di vita sano".



### Domande guida:

- Come riconosciamo che si sta conducendo uno stile di vita sano?
- Quali comportamenti e atteggiamenti sono indicativi in uno stile di vita sano?

Se queste domande sono troppo difficili per i partecipanti, chiedete a ciascuno di elencare 3 situazioni della propria vita in cui ha "vissuto una vita sana" o "preso una decisione per la propria salute".

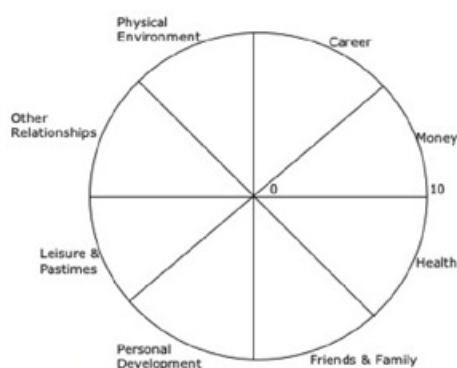
7. La fase successiva prevede che i partecipanti elenchino il maggior numero possibile di vantaggi (sociali, personali, di salute mentale ed emotiva, di salute fisica) di uno stile di vita sano.

## II. Lavoro di coaching con il gruppo

**1. Lavoro individuale** - ogni partecipante riceve un cerchio della vita vuoto.

Qui è possibile scegliere tra due versioni:

**A) Versione base:** I partecipanti ricevono un cerchio di vita standard, con valori quali sviluppo personale, famiglia, salute finanziaria, divertimento, relax, spiritualità. Il facilitatore può utilizzare semicerchi già pronti disponibili su Internet o con cui ha già lavorato in precedenza. La domanda diventa quindi: "Quanto è importante per voi uno stile di vita sano in un determinato ambito?"



Questa versione è consigliata:

- quando l'educatore non ha lavorato molto con il gruppo prima, non conosce la capacità cognitiva del gruppo o ritiene che sia bassa;
- il gruppo è numeroso e il facilitatore non ha la possibilità di sostenere individualmente i partecipanti nel loro lavoro quando sorgono difficoltà e ambiguità (ad esempio 1 facilitatore).

Si tratta di una versione più semplice, ma che non ostacola l'obiettivo del workshop.

**B) Versione avanzata:** Osservando i risultati della parte precedente ai punti 5-7, ogni partecipante scrive in una parte del cerchio l'elemento "valori della conduzione di una vita sana" che è importante per lui/lei. Quindi, ognuno deve scegliere 8 di questi elementi che vengono segnati lungo la linea che definisce il valore.

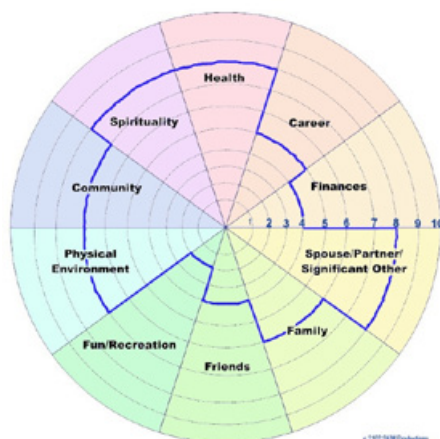
Questa versione è consigliata:

- quando il facilitatore conosce molto bene il gruppo e il gruppo è più autoriflessivo, con elevate capacità cognitive;
- come approfondimento del lavoro sulla versione base (ad esempio, l'animatore lavora a lungo termine con il gruppo, ha già lavorato sul livello base e come approfondimento del tema dello stile di vita sano implementa la versione avanzata);
- il gruppo è più piccolo (ad esempio, 4 persone), mi piace avere più di un animatore (può sostenere i partecipanti nella creazione del cerchio).



## 2. Quando ogni partecipante ha il suo cerchio pronto, gli viene assegnato un altro compito.

L'obiettivo è quello di definire su una scala circolare da 0 a 10 quanto sia importante per lui/lei un certo elemento, un valore nella vita. Si deve spiegare ai partecipanti che è utile riflettere e dare significati diversi a ciascuno di questi valori. Aiutate i partecipanti a non segnare ovunque, ad esempio 8, 10 o 5. Il cerchio deve essere vario. Esempio di risultato:



Dopo aver stabilito l'importanza di un valore nella mia vita, i partecipanti si dividono in coppie e si scambiano i cerchi. Una persona è il coach e l'altra è il cliente. Il cliente consegna il proprio cerchio al coach in modo che non possa vedere le sue risposte. È importante che il facilitatore si assicuri che chi freme capisca la domanda e sia in grado di sostenerlo nel processo.

Il coach legge il valore scritto e chiede al cliente in che misura questo valore sia presente nella sua vita.

**Versione di base:** la domanda del coach al cliente è: "In che misura la salute in una particolare area è presente nella sua vita?". Ad esempio, "in che misura ti occupi della salute nella tua famiglia?", "in che misura uno stile di vita sano è importante per il tuo sviluppo personale?", "in che misura uno stile di vita sano è importante nel tuo tempo libero?".

**Versione avanzata:** es. Il cliente ha scritto "un corpo sano". - coach "In che misura ritiene che il suo corpo sia sano?", "come descriverebbe su una scala da 1 a 10 la salute del suo corpo?". es. Il cliente ha scritto "meno spese mediche" - coach "quanto ritiene di spendere per le cure?". Il coach registra i risultati delle risposte segnandoli con una linea colorata, di colore diverso da quello del cliente, lungo i valori della ruota.

## 3. Quando l'intero cerchio è stato completato:

- se il gruppo è composto da quattro persone - i partecipanti non ne discutono, scambiatevi i ruoli e ripetete il punto tre;
- se il gruppo è composto da più di quattro persone, i partecipanti discutono i risultati. L'utente condivide la sua riflessione sulle differenze tra il valore specifico del punto due e la quantità di questa qualità presente nella sua vita. In seguito si scambiano i ruoli:

Dopo che la coppia ha svolto l'esercizio, il formatore discute i risultati in un forum.

**Domande** (catalogo accessorio che può essere liberamente modificato dal formatore):

- Cosa l'ha sorpresa di più dei risultati?
- Su una scala da zero a dieci, come valuterebbe il suo livello di attenzione per uno stile di vita sano?
- In quale momento notate la maggiore discrepanza tra il valore che gli avete attribuito e quanto è piacevole nella vostra vita?



7. Dopo aver scelto quest'area, viene dato loro il compito di "Scrivere i primi tre passi da fare per cambiare questo elemento nella vostra vita".
8. I partecipanti condividono i loro obiettivi e le tre fasi del forum. Il facilitatore chiede: "C'è qualcuno o qualcosa che può aiutarvi a realizzare questi tre passi?".
9. Sintesi dell'incontro, riflessione, valutazione.
10. Se il facilitatore lavora con il gruppo a lungo termine, può concordare con il gruppo che alla riunione, ad esempio tra un mese, valuterà insieme quanto e quali dei cambiamenti previsti sono riusciti a introdurre.

### **OBIETTIVI**

Il workshop mira a sensibilizzare gli anziani sul valore di una dieta sana. Partecipando al workshop, gli anziani potranno valutare come si prendono cura della propria salute, quanta attenzione vi dedicano e quali benefici ne traggono.

Dopo il workshop, i partecipanti avranno identificato gli obiettivi e le aree che devono cambiare su questo tema. Inoltre, identificheranno il modo in cui possono iniziare ad apportare questi cambiamenti nella loro vita.

### **ADATTAMENTI**

Questo metodo può essere adattato al lavoro individuale di dietisti e psico-dietisti. Sulla base del gioco, possono, ad esempio, organizzare incontri di gruppo di 4 persone che partecipano al gioco e poi svolgere il processo di coaching individualmente con ciascuno dei loro pazienti. In questo modo diventano loro stessi gli allenatori. Il metodo di lavoro individuale ci permette di conoscere meglio il paziente, di identificare le aree che possono essere favorevoli a un cambiamento delle sue abitudini e, di conseguenza, di sviluppare cambiamenti dietetici che siano realistici per il paziente e da attuare e inseriti in un contesto sociale e personale più ampio.

### **DURATA**

La durata complessiva del workshop è di 2 ore e mezza:

- Gioco: 40 minuti
- Riflessione sul gioco: 25 minuti
- Processo di coaching: 40-60 minuti

### **Come parlarsi a tavola? Laboratorio con gioco: "Buon Appetito"**

Questo laboratorio, che utilizza i materiali del gioco "Buon Appetito", è pensato per gruppi di 4 o 6 persone.

### **COME SI GIOCA**

Atti del workshop:

#### ***I. GIOCO***

1. Salutare il gruppo.
2. Introduzione al laboratorio - i partecipanti non devono sapere che lo scopo del gioco è analizzare il loro processo decisionale. Il formatore informa il gruppo che oggi faranno un gioco sulla vita sana e l'alimentazione.
3. Il facilitatore li divide in coppie o si dividono da soli (principio descritto nelle regole).
4. I partecipanti siedono a coppie attorno a un tavolo più grande.
5. Ricevono un'istruzione:



- Presentazione delle regole del gioco (descritte nelle istruzioni).
  - Si gioca a coppie, cioè la coppia prende decisioni insieme per vincere la partita.
6. Il gioco ha luogo. Il compito del facilitatore è quello di moderare, senza interferire con il lavoro delle singole coppie (il processo naturale è importante).
7. Alla fine del gioco, il facilitatore pone alcune domande sul gioco: cosa avete imparato sulla costruzione di una dieta? (Questo argomento non è centrale in questo workshop, quindi è solo un breve riassunto).

## **II. DISCUSSIONE**

La parte principale del workshop

1. Il facilitatore invita le coppie di lavoro a sedersi insieme. Vengono proposte loro delle domande per la riflessione:

- Ci parla di come avete lavorato insieme al gioco?
- Quali elementi sono stati fondamentali per prendere le decisioni? Scegliere:
  - LA MIA RAZZA - LA NOSTRA RELAZIONE
  - LA NOSTRA RELAZIONE - VINCERE LA PARTITA
  - RAGIONE - INTUIZIONE
  - DECISIONE COMUNE - decisione del leader
- Avete considerato le diverse opzioni?
- ..... Qui incoraggiamo l'educatore/formatore a creare il proprio catalogo di domande. È importante che si tratti di domande di apertura (come, perché) e non di COSA.

2. Discussione delle discussioni a coppie nel forum - sintesi

- Qual è stata la cosa più importante emersa nella vostra conversazione?
- Quali emozioni provate nel contesto del vostro lavoro insieme?
- Come valutate l'impatto della vostra collaborazione sul risultato: ha influenzato l'esito della partita?

3. Presentazione dei modelli decisionali selezionati - il facilitatore deve adattare il modello alle possibilità del gruppo. Un modello che potrebbe essere interessante è quello della psicologia della Gestalt (penso - sento - decido).

## **ALTERNATIVE**

Esercizio breve. I partecipanti si siedono in cerchio. Il loro compito: elaborare insieme un piano per (e qui un'attività che possa riunire il gruppo). Ognuno dice 1 frase e la persona successiva inizia la sua con "MA". 3 giri di idee.

Secondo turno - stesso compito, ma i partecipanti, uno dopo l'altro, iniziano la frase con "AND".  
2 - 3 giri

Discussione sulla differenza tra i due turni. Come appare il risultato? Come appare diversa l'emozione nel gruppo?

## **OBIETTIVI**

L'obiettivo di questo workshop è l'utilizzo di un gioco per la creazione di gruppi. È rivolto a educatori e assistenti che lavorano con lo stesso gruppo di anziani a lungo termine.

Obiettivi del workshop:

- aumentare la competenza delle persone anziane nella cooperazione e nel processo decisionale comune;
- aumentare la consapevolezza dei senior sui propri processi decisionali e rafforzare il loro senso di influenza;
- aumentare le conoscenze dei cittadini anziani in materia di decisioni consapevoli sulla loro alimentazione;



## REGOLE

Le stesse del manuale principale.

Differenza:

- I partecipanti non giocano individualmente, ma a coppie - 3 o 4 coppie (6 o 8 persone in totale).
- La selezione delle coppie avviene in modo casuale o i partecipanti possono scegliere le coppie. La selezione casuale è consigliata quando il gruppo non si conosce o quando si lavora con un gruppo fisso in cui sorgono conflitti. La divisione indipendente è consigliata nei gruppi in cui tutti si conoscono e il gruppo è in fase iniziale di costruzione.
- La riflessione post-partita si svolge prima a coppie e poi nel forum.

## ADATTAMENTI

1. Il gioco può essere giocato da più coppie - se il leader ha più pezzi del gioco. Il numero di 3-4 coppie indicato è il numero per 1 pezzo di gioco.
2. Se ci sono più persone, suggeriamo che i leader siano due.
3. Il processo di riflessione può essere adattato al vostro stile di lavoro, allo scopo specifico del gioco, al momento del gruppo.
4. Si consiglia al facilitatore di essere molto attento alle emozioni che sorgeranno nel gruppo. Il processo è molto dinamico e suscita sia gioia che rabbia. I giochi nel lavoro di gruppo fanno regredire il gruppo, emergono comportamenti e meccanismi primordiali. Dopo il gioco, e prima della discussione, il gruppo dovrebbe essere "tirato fuori" in un ruolo adulto.

## DURATA

Circa 2 ore:

- Durata del gioco: 50 minuti
- Discussione a coppie: 20-30 minuti
- Lavoro sul forum: 25 minuti

## » Laboratorio col gioco "Buon Appetito"

Per ogni set di gioco 2+7 giocatori. Lavoriamo con pochi gruppi (massimo 25 persone divise per ogni gioco).

## COME SI GIOCA

Il gioco può essere utilizzato da anziani, persone che lavorano nei centri per anziani, attivisti che lavorano a favore delle persone over 60 in vari luoghi di attività. L'uso del gioco in attività educative richiede che l'educatore che lo utilizza ne comprenda le regole (per poter spiegare ai partecipanti gli elementi più difficili del gioco). È consigliabile che l'educatore che lo utilizza abbia almeno una conoscenza sommaria dei principi di una sana alimentazione per gli ultrasessantenni (il gioco deve essere solo un vettore di una certa idea, un elemento di supporto al processo educativo). Il gioco è stato creato in collaborazione con un nutrizionista abilitato e contiene più di 120 ricette di piatti sani per la cena, dessert e piatti consigliati per alcune patologie della terza età.







## OBIETTIVI

- Obiettivo generale: Far familiarizzare gli ultrasessantenni con i principi di un'alimentazione sana e incoraggiarne l'applicazione nella vita quotidiana.
- Obiettivi operativi:
  - conoscono il concetto di alimentazione sana e sanno come introdurla nella loro vita;
  - conoscono i nomi e le proprietà degli ingredienti dietetici salutari;
  - conoscono le verdure, i cereali e i semi che contribuiscono a mantenerli in forma;
  - ritengono che, essendo proattivi, si possano apportare cambiamenti reali nella loro vita;
  - apprezzano il valore che un'alimentazione sana può apportare alla loro vita;
- Metodi: Lavoro con un gioco educativo, discussione, scambio di idee, domande, brainstorming.
- Forme di lavoro: Lavoro individuale, lavoro di gruppo.
- Risorse didattiche: gioco didattico "Buon Appetito", lavagna a fogli mobili.

## REGOLE

L'educatore prepara lo spazio per lavorare con il gruppo. A seconda del numero di persone, organizza un numero adeguato di set di giochi e di tavoli o spazi di gioco, in modo che ogni gruppo abbia il proprio spazio per giocare. Si consiglia di far giocare 4-6 persone per ogni set di giochi (per una migliore giocabilità).

### *Il corso e il ruolo del conduttore del workshop.*

1. Benvenuto. Introdurre l'idea della riunione di oggi. Cosa tratteremo oggi. Introduzione all'ambiente del gioco educativo e alla necessità di un'alimentazione sana.
2. Dividere gli anziani in gruppi. I membri del gruppo prendono posto ai loro tavoli.
3. Distribuzione dei giochi. Far conoscere agli anziani le regole di base del gioco. Definire un calendario per ogni componente del laboratorio.
4. Primo gioco introduttivo. I partecipanti esaminano il contenuto della scatola del gioco e leggono le istruzioni. Il facilitatore spiega le istruzioni, fornisce eventuali suggerimenti, aiuta gli anziani ad assimilare le regole del gioco. Questo gioco è pensato per familiarizzare i partecipanti soprattutto con le meccaniche e le regole del gioco.
5. Dopo il primo gioco, l'animatore raccoglie informazioni dagli anziani sulla comprensione delle regole del gioco, su ciò che non è stato capito, spiega ai partecipanti gli elementi del gioco che non sono stati ben compresi.
6. La seconda mano del gioco. Il suo compito è quello di enfatizzare gli elementi educativi del gioco. I partecipanti conoscono già le regole del gioco, ora il loro compito è quello di prestare attenzione agli alimenti specifici presenti nel gioco e alle ricette di piatti sani creati con essi.
7. Al termine della seconda partita, l'animatore fa un riassunto del gioco. I partecipanti condividono i loro risultati, dicono cosa hanno provato durante il gioco, cosa li ha interessati, come hanno giocato, cosa è stato più divertente, cosa hanno notato in particolare.
8. Il conduttore del laboratorio chiede ai partecipanti di indicare quale nuovo prodotto alimentare hanno imparato a conoscere grazie al gioco, di dare la ricetta più interessante per un piatto che era incluso nelle carte. Scrive queste risposte sulla lavagna. Chiede ai partecipanti di quale di questi prodotti hanno più bisogno. Si concentra inoltre sulla creazione di un elenco di prodotti indicati da consumare per due condizioni selezionate dal gioco che sono tipiche della terza età.
9. Riassumere e ringraziare per la partecipazione all'attività. Raccogliere informazioni dagli anziani su ciò che è piaciuto di più, quale ricetta per il piatto del gioco faranno quando torneranno a casa?



## ADATTAMENTI

Per condurre il laboratorio, abbiamo bisogno di un numero sufficiente di set di giochi educativi (a seconda del numero di partecipanti previsti), tavoli da gioco, lavagna a fogli mobili + pennarelli. La durata massima della lezione può essere aumentata al terzo gioco giocato, se si scopre che il gioco piace così tanto agli anziani da voler continuare a giocare.

## DURATA

Il tempo minimo per il workshop è di 2h. Il tempo massimo è di 2h30.

## » Imparare il vocabolario inglese con le schede di memoria

Il numero di giocatori per questo gioco sarà di 2-4 per ogni set di carte memory (per un massimo di 20 persone che giocano contemporaneamente, divise in coppie o gruppi, ogni coppia/gruppo ha il proprio set di carte). Il materiale utilizzato è costituito da schede di memoria per lo sviluppo delle abilità linguistiche - opposti e cose che vanno insieme.

## COME SI GIOCA

La sessione può essere svolta dopo che i partecipanti hanno imparato le parole in relazione alle schede di allenamento alla memoria nella sessione precedente. Le schede di memoria vengono utilizzate come pedaggio per la revisione di queste parole.

La metodologia è la stessa di un normale gioco di carte di memoria, con una grande differenza: il tutor dice ai giocatori che devono nominare in inglese tutte le immagini che vedono sulle carte di memoria.

I giocatori combinano le carte con immagini di cose che associano tra loro o con immagini che ritengono opposte, a seconda del set di carte che gli viene dato.

Il set di carte ha due pile diverse. Le carte di una pila vengono distribuite una alla volta sul lato sinistro del tavolo, mentre le carte della seconda pila vengono distribuite una alla volta sul lato destro del tavolo.

Il gioco ha tre livelli:

- Al livello 1 entrambi i gruppi di carte sono rivolti verso l'alto per essere visti dagli utenti. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta da un mazzo e una dall'altro, mentre entrambe le carte contengono le immagini delle cose che associa insieme o gli opposti (per esempio forchetta e coltello o giovane e vecchio). Il giocatore conserva entrambe le carte. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo...
- Nel livello 2 un mazzo di carte è a faccia in giù e l'altro a faccia in su. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta dal mazzo a faccia in su e una carta dall'altro mazzo a faccia in giù, cercando di trovare una carta che contenga l'immagine delle cose che associa insieme o il contrario (per esempio forchetta e coltello o giovane e vecchio). Se riesce a trovare una coppia adatta, tiene entrambe le carte, altrimenti le rimette nello stesso posto, una a faccia in su e l'altra a faccia in giù. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo...
- Nel livello 3 entrambe le pile di carte sono a faccia in giù, il che rende il gioco più impegnativo. Il primo giocatore inizia scegliendo una carta da una pila e una dall'altra, cercando di trovare una carta che contenga l'immagine delle cose che associa insieme o il contrario (per esempio forchetta e coltello). Se riesce a trovare una coppia adatta, tiene entrambe le carte, altrimenti le rimette nello stesso posto, entrambe a faccia in giù. Il primo giocatore continua a giocare finché trova una coppia adatta. Se non la trova, è il turno del giocato-





re successivo. Lo stesso fa il secondo giocatore, poi il terzo... Ogni volta il giocatore deve nominare l'immagine sulla carta in inglese. Se non ricorda il nome dell'immagine, gli altri giocatori possono aiutarlo.

### **OBIETTIVI**

L'obiettivo principale della sessione è quello di aiutare i senior a ricordare ed esercitare le parole in inglese che hanno imparato nelle sessioni precedenti. Il corso di inglese è dedicato agli studenti senior (55+).

### **REGOLE**

- Il corso è tenuto da un insegnante/mentore di inglese.
- L'insegnante/mentore spiega che i giocatori non devono sentirsi stressati se non riescono a ricordare la parola in inglese. Lo scopo del gioco non è quello di giudicare, ma di ripassare e migliorare il vocabolario dei partecipanti.

### **ADATTAMENTI**

Le schede di memoria possono essere utilizzate per imparare qualsiasi lingua straniera, non solo l'inglese.

### **DURATA**

Le sessioni durano circa 20 minuti. Dopo 20 minuti i partecipanti possono scambiarsi le carte, così chi stava trovando gli opposti può ora cercare le cose associabili e viceversa.

## **» Imparare la matematica con le schede di memoria**

Il numero di giocatori per questo gioco sarà di 2-4 per ogni set di carte memory (per un massimo di 20 persone che giocano contemporaneamente, divise in coppie o gruppi, ogni coppia/gruppo ha il proprio set di carte). Il materiale utilizzato sarà costituito da carte Memory con operazioni matematiche (addizione, sottrazione, divisione e moltiplicazione).

### **COME SI GIOCA**

I giocatori vengono divisi in coppie o in gruppi di 3 o 4 persone. Ogni coppia/gruppo riceve un set di carte contenenti una delle operazioni matematiche (addizione, sottrazione, divisione o moltiplicazione). Le carte vengono mescolate e il mazziere dà a ogni giocatore 5 carte che tiene in mano in modo che gli altri non possano vederle. Il resto delle carte viene messo in un unico mazzo e posizionato sul tavolo a faccia in giù. Il mazziere inizia il gioco lanciando una delle carte sul tavolo a faccia in su (può essere la carta con il risultato o la carta con il calcolo). Gli altri giocatori controllano la carta e controllano le carte che hanno in mano per vedere se hanno una carta con il calcolo o la soluzione adatta alla carta messa sul tavolo. Se qualcuno ha la carta adatta, la getta sul tavolo. Tutti gli altri giocatori devono prendere una carta dal mazzo. Se nessuno ha la carta adatta, tutti devono prendere una carta. Poi è il turno del giocatore successivo e così via. Il gioco continua finché uno dei giocatori non rimane senza carte.

### **OBIETTIVI**

L'obiettivo principale del gioco è quello di ripassare i calcoli matematici. Un altro obiettivo del gioco è quello di allenare la memoria degli anziani divertendosi.



## REGOLE

- Il mazziere inizia sempre il gioco.
- La partita termina quando uno dei giocatori ha esaurito le carte.

## ADATTAMENTI

- Il gioco può essere utilizzato anche per il ripasso dei numeri in lingua straniera.
- Tutti i set di carte possono essere mescolati insieme (carte con addizioni, sottrazioni, divisioni e moltiplicazioni) per rendere il gioco più impegnativo e più lungo.

## DURATA

La durata del gioco con set individuali non deve superare i 30 minuti.

## » Imparare a conoscere le bandiere e le culture del mondo

Il numero di giocatori per questo gioco sarà di 2-4 per ogni set di carte memory (per un massimo di 20 persone che giocano contemporaneamente, divise in coppie o gruppi, ogni coppia/gruppo ha il suo set di carte). Il materiale utilizzato sarà costituito da carte Memory con bandiere e immagini che si adattano a determinati Paesi. Durante il gioco è consentito l'uso di cellulari/tablet o altri dispositivi con connessione a Internet. Inoltre, carta e matita o penna.

## COME SI GIOCA

- Ogni coppia/gruppo riceve il proprio set di carte, un dispositivo mobile/computer/tablet con connessione a Internet, carta e penna.
- Il set di carte ha due pile diverse. Le carte di una pila che contengono le immagini delle bandiere vengono distribuite una alla volta sul lato sinistro del tavolo, mentre le carte della seconda pila che contengono alcune cose tipiche di un certo Paese vengono distribuite una alla volta sul lato destro del tavolo.
- Uno dei giocatori sceglie una bandiera e cerca di indovinare a quale Paese appartiene. Successivamente, tutti i giocatori del gruppo trovano un sito web in cui sono presentate tutte le bandiere e verificano se la risposta è corretta su Internet. Una volta determinato il Paese, tutti i giocatori insieme fanno una ricerca su Internet e cercano di trovare alcuni fatti interessanti/caratteristiche di quel Paese. Scrivono le loro scoperte su un foglio di carta sotto forma di mappa mentale.
- Una volta terminato un paese, il giocatore successivo sceglie un'altra bandiera e il gioco si ripete.
- Il formatore decide quando il gioco è finito, lasciando il tempo necessario a ciascun giocatore per presentare un paese agli altri partecipanti.

## OBIETTIVI

- Imparare a conoscere le bandiere dei diversi Paesi.
- Imparare a conoscere altri Paesi.
- Incoraggiare la cooperazione e il lavoro di squadra.
- Migliorare le competenze con le nuove tecnologie.

## REGOLE

- L'allenatore o la persona esperta deve essere in grado di aiutare i giocatori con i suoi suggerimenti sui siti web da utilizzare per la ricerca su Internet.
- Il formatore incoraggia la cooperazione e il lavoro di squadra.
- Il formatore aiuta i giocatori a conoscere gli aspetti tecnici dell'utilizzo di un computer/mobile/tablet.



## **ADATTAMENTI**

Invece di scrivere i risultati su carta, possono utilizzare varie applicazioni su telefoni cellulari/computer/tablet, se hanno le competenze sufficienti per farlo.

## **DURATA**

30 minuti per il gioco e 15 minuti per le presentazioni.

## **» Workshop "Donne e sviluppo emotivo"**

A questo workshop parteciperanno da 10 a 15 donne (non più di 15). In esso vengono utilizzate le carte del gioco da tavolo. Altri materiali: computer, proiettore, diapositive con le spiegazioni dei Moduli di sviluppo delle emozioni e materiali tipici dell'arteterapia o della musicoterapia.

## **COME SI GIOCA**

Il laboratorio è diviso in 2 parti:

- Nella prima parte, verrà spiegato il processo di sviluppo delle emozioni e le metteremo in relazione con episodi della vita dei partecipanti. Discuteremo anche se lo sviluppo delle emozioni è lo stesso nelle donne e negli uomini, con episodi specifici (possono essere tratti dalla loro vita o da altre persone che conoscono).
- Nella seconda parte e, in base alle risposte dei partecipanti nella prima parte, sceglieremo carte specifiche dal "gioco da tavolo" per lavorare con loro.

Sessioni non miste, guidate dal formatore o da una persona esperta.

Ogni parte può essere suddivisa in più sessioni, a seconda di quanto si voglia approfondire l'argomento.

Durante le sedute si possono utilizzare materiali di arteterapia o musicoterapia per aiutare le donne a esprimere le proprie emozioni.

## **OBIETTIVI**

- Il workshop è rivolto alle donne di età superiore ai 60 anni.
- L'obiettivo principale del workshop è far sì che le donne imparino come, a causa di condizioni specifiche, hanno sviluppato le loro emozioni, come affrontarle, come liberarsi dal senso di colpa, come riconoscere le proprie emozioni e come reagire ad esse, come cambiare il proprio comportamento, sapendo come gestire le proprie emozioni, ecc.
- Lo scopo del workshop è quello di creare uno spazio per le donne in cui possano parlare apertamente, senza che nessuno le giudichi e sapendo che ciò che viene detto rimarrà privato.

## **REGOLE**

- Il workshop sarà presentato dal formatore o da una persona esperta.
- Il formatore o la persona esperta spiegherà alle donne che si trovano in uno spazio sicuro, in cui possono condividere opinioni, sentimenti, esperienze, ecc.
- Verrà anche spiegato che non esistono sentimenti o esperienze sbagliate o non valide. Ognuno ha agito nel modo migliore data la situazione specifica e, pertanto, non deve essere giudicato.
- Allo stesso modo, non è consentita alcuna mancanza di rispetto o insulto nei confronti dei partecipanti o del formatore/esperto.



## ADATTAMENTI

- Per il laboratorio si possono utilizzare elementi che aiutano l'espressione delle emozioni, come musica, fotografie. Si possono utilizzare elementi di arteterapia e musicoterapia. Il formatore o la persona esperta pianificherà bene questo tipo di attività all'interno del laboratorio, così come i materiali da utilizzare e il tempo necessario per svolgerla.
- Questo workshop può essere adattato a seconda del gruppo con cui lavoriamo. Possiamo lavorare con anziani con patologie specifiche, come la depressione o l'ansia, come laboratorio di prevenzione o per imparare a gestire le emozioni, ecc.

## DURATA

Sarà suddiviso in tante sessioni quante se ne riterranno opportune. Le sessioni avranno una durata massima di 2h o 2h30min.

## » Gioco da tavolo "Scala delle emozioni" versione avanzata

Nel gioco "Scala delle emozioni: versione avanzata", il gioco può essere giocato individualmente (in cui si sfideranno 4 giocatori) o in modalità "doppio" (in questa modalità, partecipano 8 giocatori). Nuovi materiali: cronometro e dispositivi mobili con connessione a Internet.

## COME SI GIOCA

- Il gioco segue la stessa metodologia della versione originale, solo che questa volta è possibile utilizzare i dispositivi mobili per rispondere alle domande. Inoltre, per facilitare la ricerca delle risposte e rendere il gioco più veloce, si può giocare in coppia.
- Ogni giocatore, o coppia di giocatori, risponderà alle domande di ogni modulo, utilizzando se necessario i dispositivi mobili, fino a raggiungere il modulo 5, che è l'obiettivo.
- Non utilizzate questa versione del "Gioco da tavolo" se gli anziani non sanno usare i dispositivi mobili.

## OBIETTIVO

- L'obiettivo di questo gioco è che gli anziani imparino a conoscere lo sviluppo e l'apprendimento delle emozioni, a identificarle in se stessi e negli altri, a gestirle e a modificare i modelli di comportamento basati su tali emozioni.
- Grazie alla possibilità di utilizzare i dispositivi mobili, aiutiamo gli anziani ad avvicinarsi e a utilizzare le nuove tecnologie.
- Tra gli scopi del gioco c'è quello di creare uno spazio di divertimento e apprendimento per gli anziani, dove oltre al gioco possano instaurare conversazioni e condividere esperienze.
- La possibilità di giocare in coppia incoraggia la cooperazione. Inoltre, è un gioco che si concentra sull'apprendimento (teorico e di esperienze comuni) e non sulla competitività.

## REGOLE

- Come nella versione originale, inizia il giocatore (o la coppia di giocatori) che tira il numero più alto.
- Il giocatore (o la coppia di giocatori) deve rispondere alle diverse domande corrispondenti a ciascuna caratteristica di ogni modulo per salire i gradini, fino a raggiungere il Modulo 5, che è l'Obiettivo. In questa versione del gioco, i giocatori possono cercare le risposte su Internet, aumentando così le possibilità di azzeccarle e di salire la scala fino al traguardo.





- Potendo giocare a coppie, la risposta può essere data tra i membri della coppia, senza dover fare una ricerca su Internet.
- Ogni giocatore (o coppia di giocatori) avrà un tempo massimo di 3 minuti per rispondere alla domanda o trovare la risposta su Internet.
- Se la risposta non è corretta, il turno passa al giocatore o alla coppia di giocatori successivi. Se la risposta è corretta, lo stesso giocatore o coppia continua.

### **ADATTAMENTI**

- L'utilizzo di dispositivi mobili facilita la ricerca delle risposte alle domande.
- Se la risposta è corretta, possiamo avere due regole diverse: una, che lo stesso giocatore o la stessa coppia continuano. Due, che il giocatore o la coppia successivi continuano.
- Quando si introduce l'uso di nuove tecnologie, si stabilisce la regola del "tempo massimo per rispondere". Il giocatore o la coppia hanno un massimo di 3 minuti per rispondere alla domanda.
- Poiché la durata del gioco si allunga, invece di rispondere alle domande per ogni caratteristica, possiamo scegliere solo alcune di esse. Questo può essere fatto in modo casuale o scegliendo le caratteristiche in base al gruppo con cui si lavora.
- Quest'ultima regola può essere applicata nella versione originale del gioco.

### **DURATA**

- I giocatori o le coppie hanno a disposizione un massimo di 3 minuti per rispondere a ciascuna domanda.
- La durata del gioco non deve superare 1h30min o 2h al massimo.

### **» Gioco da tavolo "Scala delle emozioni" versione fai da te**

4 giocatori per creare un tabellone. Il numero dipenderà da quante tavole vogliamo creare. Le domande possono essere create a coppie o a tre, ma non più di tre persone. Materiali: dispositivo mobile con connessione a Internet; carta, matita, penna, forbici, cartoncino, ecc.; alcune diapositive per la presentazione; computer e proiettore.

### **COME SI GIOCA**

- Il formatore o la persona esperta presenta agli anziani un po' di teoria sulle emozioni. Non devono essere molte informazioni o molto specifiche, perché da lì i senior avranno dubbi e domande con cui creeranno il proprio "gioco delle emozioni".
- I senior annoteranno su un foglio di carta tutti i dubbi e le domande che sorgeranno durante la presentazione. Con questo, cercheranno le risposte su Internet. Durante la ricerca potrebbero emergere altre domande. Tutto questo verrà scritto su carta.
- Le domande non devono essere necessariamente teoriche, possono essere dubbi su situazioni che conoscono o che hanno già sperimentato.
- Le carte del gioco originale possono essere utilizzate come esempio durante la presentazione.
- Una volta raccolte tutte le domande con le relative risposte, gli anziani potranno comporre una scheda con domande adatte alle loro esigenze, cioè rispondenti a ciò che vorrebbero sapere sulle emozioni.
- Per creare la nuova tavola, avranno a disposizione materiali diversi.
- Una volta creato il tabellone per quattro giocatori, nelle sessioni successive gli anziani giocheranno il gioco ma con le domande degli altri. Le regole saranno quindi le stesse della versione originale del gioco.



## **OBIETTIVI**

- Incoraggiare la cooperazione e il lavoro di squadra.
- Migliorare le competenze con le nuove tecnologie.
- Incoraggiare la creatività e l'immaginazione.
- Facilitare la conoscenza da parte degli anziani delle proprie emozioni, di come gestirle e di come cercare soluzioni emotive alle diverse situazioni.

## **REGOLE**

- Il formatore o la persona esperta deve comunicare ai senior che si trovano in uno spazio di fiducia e rispetto, dove non saranno giudicati.
- Poiché gli interessi di ogni senior saranno diversi, è necessario prevedere tempo e spazio per la ricerca di domande e risposte. Se disponiamo di un ampio spazio, sarà molto utile.
- Poiché non sarà necessario trovare e rispondere a tante domande come nella versione originale del "gioco da tavolo", possiamo limitare il numero di domande per modulo (ad esempio, 3 o 4).
- Ogni senior avrà a disposizione tra 45 minuti e 1 ora per trovare le risposte e creare le domande per la propria "versione della lavagna delle emozioni". Questo limite di tempo può variare a seconda di ciò che i formatori e gli esperti osservano nelle diverse sessioni. Potrebbero scoprire che gli anziani hanno bisogno di meno tempo per questo compito. O forse ne hanno bisogno di più o hanno bisogno di aiuto o supporto.
- La presentazione della teoria delle emozioni da parte dei formatori/esperti non dovrebbe durare più di 30 minuti. Da qui l'importanza di influenzare gli elementi chiave e che possono dare origine a domande successive, che i senior dovranno cercare per creare la propria "lavagna".
- Le domande possono essere create in coppia o in trio, ma non più di tre persone.

## **ADATTAMENTI**

- Utilizzo di dispositivi mobili con connessione a Internet.
- Carta, matite, pennarelli, cartoncino, forbici... tutto ciò di cui gli anziani hanno bisogno per creare le scatole per la loro "tavola".
- Una "lavagna di base" su cui gli anziani possono porre le loro domande.

## **DURATA**

- Presentazione da parte del formatore/esperto: non più di 30 minuti.
- Ricerca di domande e risposte: tra 45 minuti e 1 ora.
- Durata del "gioco da tavolo creato": 1h-1h30min.



## ✕ Giochi online

### » SCELTA SANA

Il gioco "Scelta sana" si gioca individualmente, online o con un browser game.

#### COME SI GIOCA

Il giocatore, attraverso Healthy Choice Game, avrà l'opportunità di stimolare e migliorare la salute mentale cognitiva attraverso un esercizio divertente e stimolante. Il gioco si basa sulla scelta corretta degli ingredienti per una dieta alimentare sana in base alla patologia selezionata. Il giocatore potrà giocare con 10 diverse patologie: stitichezza, diabete, ipotiroidismo, Alzheimer, tiroidite autoimmune di Hashimoto, tachicardia, ipertensione, insonnia, aterosclerosi, reumatismi. Per ogni patologia sono previsti diversi livelli, con varie difficoltà di gioco (facile, medio, difficile).

Una volta scelta la patologia e il livello, il giocatore vedrà aprirsi una schermata con alimenti che cadono dall'alto e 3 cestini in basso. Lo scopo del gioco è trascinare gli ingredienti all'interno del cesto giusto. Ogni cestino indica un'azione da compiere rispetto a una corretta alimentazione: infatti, il primo cestino è per gli alimenti che possono essere consumati quotidianamente, il secondo per quelli che possono essere consumati occasionalmente e il terzo per quelli che non dovrebbero mai essere mangiati perché non sono raccomandati per quella particolare patologia.

Alla fine di ogni livello viene mostrato il risultato con un riepilogo di quanti elementi sono stati inseriti correttamente nei panieri e quanti in modo errato. Inoltre, è sempre possibile visualizzare la dieta alimentare corretta per patologia con un riepilogo grafico degli ingredienti del consumo alimentare diario, occasionale o sconsigliato.

Si tratta di un gioco con livelli, punti e tempo, la difficoltà è incrementale ed è possibile rifare i livelli più volte. Una volta completati tutti i livelli, il gioco mostrerà il punteggio finale.

Si raccomanda uno studio approfondito delle patologie con le relative diete per essere pronti e in grado di giocare e divertirsi.

#### OBIETTIVO

L'obiettivo del gioco è quello di allenare la mente degli anziani a ricordare quali ingredienti sono pertinenti a una particolare malattia, educandoli anche a una corretta alimentazione.

#### REGOLE

Il giocatore deve trascinare gli ingredienti all'interno del cestino giusto. Il livello di difficoltà scelto inizialmente (facile, medio o difficile) si riferisce alla velocità di caduta degli ingredienti.

#### ADATTAMENTI

Il gioco del cestino può essere adattato a qualsiasi altro argomento associato a un possibile insegnamento per il nostro gruppo target. I cestini possono contenere SI, NO, POTREBBE per domande specifiche, diversi periodi di tempo per argomenti storici, vari colori, forme geometriche o numeri per argomenti scientifici o matematici.

#### DURATA

Dipende dalla difficoltà scelta e dal numero di patologie giocate:





- 2'04" per ogni schema con livello di difficoltà facile (circa 20 minuti per completare tutti i livelli facili).
- 1'48" per ogni schema con livello di difficoltà medio (circa 15 minuti per completare tutti i livelli medi).
- 1'19" per ogni schema con livello di difficoltà hard (circa 12 minuti per completare tutti i livelli hard).

## » VALUTAZIONE DEI MODELLI COMPORTAMENTALI

Behavioral Pattern Evaluation è un gioco online progettato per un singolo giocatore, poiché si tratta di rivalutare il nostro comportamento e il modo in cui gestiamo le emozioni in base alle esperienze e all'apprendimento acquisito nel tempo. Modalità di gioco: Online / browser game.

### COME SI GIOCA

Il giocatore, attraverso il gioco BEHAVIOR PATTERN EVALUATION GAME, può monitorare e valutare l'evoluzione del comportamento corretto.

Il test è composto da 30 domande. Ogni domanda ha 3 risposte alternative. Questo test comportamentale valuta l'evoluzione delle condizioni psico-emotive del gruppo target, attraverso la valutazione dei modelli comportamentali. Potrebbe cambiare nel corso del tempo, quindi dovrebbe essere ripetuto per valutare i cambiamenti psico-emotivi del gruppo target.

### OBIETTIVO

L'obiettivo del gioco è quello di valutare la salute psico-emotiva del gruppo target nel tempo, attraverso la valutazione dei modelli comportamentali, relativamente al suo percorso di cura.

### REGOLE

Il giocatore deve rispondere onestamente a ciascuna delle domande situazionali e, alla fine, il punteggio finale gli consentirà di conoscere un profilo comportamentale specifico. È consigliabile ripetere il test in seguito a particolari eventi, in modo da poter valutare i progressi psico-attitudinali e comportamentali del giocatore nel tempo.

### ADATTAMENTI

Si potrebbero implementare nuove domande per valutare vari aspetti della personalità.

### DURATA

Circa 20-30 minuti.



## » GIOCO DI MEMORIA

Basato sul gioco di carte per migliorare le capacità di memoria, il gioco è sviluppato per un solo giocatore. Modalità di gioco: Online / browser game.

### COME SI GIOCA

Il giocatore, attraverso il GIOCO DI MEMORIA ONLINE, avrà l'opportunità di stimolare e migliorare la salute mentale e cognitiva attraverso esercizi di memoria divertenti e mnemonici per stimolare le capacità cognitive.

Il giocatore potrà giocare con 4 categorie di carte: uguali, opposte, immagini correlate/conseguenti e operazioni matematiche. Il gioco consiste in 12 livelli su tre percorsi, con due tipi di carte, a faccia in su (nei percorsi laterali) o a faccia in giù (nel percorso centrale). L'obiettivo è abbinare le carte tra loro secondo le istruzioni mostrate all'inizio del livello. Ogni livello è dotato di un cronometro che calcola il tempo impiegato dagli utenti per abbinare le carte tra loro.

Al termine dell'ultimo livello, il giocatore riceve un punteggio di gioco in base al quale si aggiudica una coppa d'oro, d'argento o di bronzo.

### OBIETTIVO

L'obiettivo del gioco è quello di allenare la mente degli anziani ad attività mnemoniche, concentrandosi in particolare sulla memorizzazione di carte, sull'associazione di concetti simili o dissimili e sulle operazioni matematiche.

### REGOLE

A seconda del livello, il giocatore visualizza le carte e ne memorizza le immagini e la posizione sullo schermo, quindi abbina le due carte corrispondenti seguendo le istruzioni. Il livello di difficoltà aumenta se il giocatore sceglie il percorso centrale (più difficile perché le carte sono a faccia in giù) o i percorsi laterali (più facili perché le carte sono a faccia in su). In ogni caso, per completare il gioco è necessario completare tutti i livelli dei 3 percorsi.

### ADATTAMENTI

Come per il gioco da tavolo, il GIOCO DI MEMORIA ONLINE può essere adattato a qualsiasi altro argomento di geografia, cucina, biologia, storia, patrimonio culturale e così via. Le richieste possono essere quelle di abbinare concetti, date, ingredienti, piatti tipici, paesi, opere artistiche, ecc. Inoltre, si potrebbe includere la possibilità di scegliere il livello di difficoltà.

### DURATA

Dipende dalla capacità di ciascun giocatore. Una media ponderata di tempo può variare da 5 minuti a 15 minuti.



## ✘ Guida per creare diversi scenari di apprendimento

### » Scala delle emozioni

Metodologia di gioco per 4 partecipanti attraverso i materiali del gioco Staircase of Emotions.

#### COME SI GIOCA

La metodologia iniziale rimane la stessa del gioco originale, quindi il giocatore che tira il numero più alto su un dado inizia la partita. Inizia spostando la propria pedina alla prima fase del modulo uno. Ci sono quattro domande a cui rispondere. Se il giocatore azzecca la domanda, passa alla fase successiva e il turno passa al giocatore successivo. Se non azzecca la risposta, la possibilità viene data al giocatore successivo. Se il giocatore successivo azzecca la risposta, passa al passo successivo e il giocatore precedente che non ha azzeccato la risposta scende di un gradino.

#### OBIETTIVI

Aumentare la conoscenza di sé e la gestione delle emozioni attraverso il gioco. Conoscere il processo di acquisizione e gestione delle emozioni in un ambiente ludico. Vince il giocatore che per primo raggiunge l'OBIETTIVO (modulo 5).

#### REGOLE

Il giocatore inizia spostando la propria pedina alla prima fase del modulo uno. Ci sono quattro domande a cui rispondere. Se il giocatore azzecca la domanda, passa alla fase successiva e il turno passa al giocatore successivo. Se non azzecca la risposta, la possibilità viene data al giocatore successivo. Se il giocatore successivo azzecca la risposta, passa alla fase successiva e il giocatore precedente che non ha azzeccato la risposta scende di un gradino.

#### DURATA

Tra un'ora e un'ora e mezza.

### » Gioco di carte

Metodologia di gioco con il mazzo di carte delle emozioni a cui possono partecipare da 2 a 4 giocatori. Si gioca con 2 mazzi di carte emozioni.

#### COME SI GIOCA

I giocatori si dividono in coppie e pescano le carte delle emozioni dal mazzo di carte e cercano di mimare senza dire una parola l'emozione che hanno scritto sulla carta all'altra persona della loro coppia.

#### OBIETTIVO

Aumentare la capacità di riconoscere le varie emozioni, imparare a esprimere meglio le proprie emozioni e riconoscere come ogni individuo esprime le proprie emozioni.





## **REGOLE**

I giocatori si dispongono a coppie. Il mazzo di carte è posto sul tavolo a faccia in giù. Una coppia inizia il gioco se il giocatore della coppia pesca una carta dal mazzo senza che gli altri giocatori vedano cosa c'è scritto sulla carta. Legge l'emozione e cerca di mimare, senza usare parole, all'altra persona della sua coppia quale emozione è scritta sulla carta. Se l'altra persona della coppia indovina l'emozione, può tenere la carta; in caso contrario, la carta viene rimessa nel mazzo di carte e le carte vengono mescolate prima che sia il turno della coppia successiva. Il gioco continua fino a quando non viene utilizzato l'intero mazzo di carte e vince la coppia che ha il maggior numero di carte.

## **DURATA**

Tra un'ora e un'ora e mezza.

## **» Gioco culinario educativo: "Buon Appetito" nei corsi di cucina**

Per questi corsi di cucina verranno creati da 3 a 5 gruppi di partecipanti, con 3 partecipanti per gruppo. Materiali: schede con i componenti degli ingredienti e ricette dettagliate con le istruzioni per la preparazione dei piatti.

## **COME SI GIOCA**

I partecipanti al corso di cucina per anziani vengono divisi in gruppi. Si estraggono delle carte con gli ingredienti e ogni gruppo deve preparare il piatto che ha ricevuto.

## **OBIETTIVO**

Aumentare le conoscenze sulla dieta adatta in base ai diversi problemi di salute e alle condizioni degli individui, aumentare le conoscenze sull'alimentazione sana.

## **REGOLE**

Il tutor del corso di cucina prepara delle schede con gli ingredienti per la preparazione dei piatti. Sceglie un argomento per ogni incontro (per esempio la preparazione di piatti per persone con diabete) e prepara anche ricette dettagliate con istruzioni chiare. Il mentore prepara alcuni fatti sull'argomento trattato durante la sessione individuale (per esempio alcuni fatti sulla dieta per le persone con diabete) e all'inizio della sessione si svolge un breve dibattito sull'argomento, con il mentore che guida la discussione e i partecipanti che partecipano attivamente al dibattito. Prima della sessione, il tutor acquista tutti gli ingredienti o chiede ai partecipanti di portarli (a seconda degli accordi). Successivamente i partecipanti vengono divisi in gruppi di 3. Ogni gruppo pesca una carta con gli ingredienti e riceve il piatto e la ricetta dettagliata del piatto che preparerà durante la sessione. Ogni gruppo inizia a cucinare il proprio piatto, seguendo le schede di istruzione, le ricette dettagliate e i consigli del tutor. Alla fine della sessione tutti i piatti vengono testati da tutti i partecipanti e ogni gruppo presenta brevemente come ha preparato i propri piatti.

## **DURATA**

Da tre a quattro ore.





## » LABORATORIO DI MEMORIA EMOTIVA

Al laboratorio, basato sul gioco delle carte di memoria, possono partecipare al massimo 10 persone. Materiali: carte di memoria; qualsiasi materiale che possa essere utilizzato per generare la situazione emotiva prima del gioco delle carte: musica, fogli, matite, costumi, immagini; dispositivi elettronici, internet...

### COME SI GIOCA

L'idea principale di questo laboratorio si basa su una ricerca che conclude che l'elaborazione della memoria è influenzata dagli stati emotivi, a causa dei livelli di attivazione e di segregazione ormonale che essi producono. È stato quindi riscontrato che un'attività carica di positività prima della situazione di apprendimento aiuta a migliorare il recupero della memoria dopo un po' di tempo. Allo stesso modo, anche gli eventi stressanti durante l'apprendimento aiutano la memoria.

Per questo motivo, l'idea di questo workshop è di creare attività piacevoli o altamente emotive per i partecipanti prima di proporre loro il gioco delle schede di memoria.

Le attività utilizzate a questo scopo e i materiali che saranno necessari sono a scelta del formatore o della persona esperta. Possono essere attività basate sulla musicoterapia, sull'arte-terapia, si possono chiedere ai partecipanti fotografie o oggetti che provocano loro sensazioni particolari o specifiche, si possono usare le stesse schede di memoria per creare storie o evocare storie, ecc.

Possono anche utilizzare sessioni di attività fisica, mindfulness, yoga, danza, ecc. per rilassare i partecipanti e aiutarli a creare uno stato di benessere prima del gioco delle carte di memoria.

### OBIETTIVO

L'obiettivo principale è migliorare l'elaborazione della memoria, collegandola ai ricordi emotivi. Attraverso il collegamento con le emozioni, il laboratorio si propone di:

- Migliorare l'attenzione e la percezione attraverso i dettagli delle diverse carte.
- Migliorare le abilità matematiche con le carte dei fatti matematici.
- Migliorare le competenze linguistiche con le carte degli opposti.
- Migliorare la memoria spaziale con le carte oggetto e le forme geometriche.
- Migliorare la conoscenza della geografia e della storia con le schede di geografia e storia.
- Miglioramento delle abilità sociali.

### REGOLE

Il laboratorio si svolge in un'unica sessione, poiché la vicinanza temporale tra l'attività e l'esposizione delle schede di memoria è necessaria per creare quella connessione tra emozione e memoria.

Come variante, si possono organizzare più sessioni con attività diverse o la stessa sessione con gruppi diversi di senior, tenendo sempre presente che ogni sessione è composta da un'attività + un gioco di carte di memoria.

Poiché i workshop sono incentrati sul risveglio dell'emotività nei partecipanti (positiva, ma a volte potrebbe essere negativa), prima di iniziare, il formatore o la persona esperta comunicherà ai partecipanti quanto segue:

- sono possibili situazioni di grande emotività;
- esprimere emozioni (positive e negative) è buono e auspicabile;
- tempo e spazio per gestirli;
- il rispetto per gli altri è la regola principale.

Per questo motivo, il formatore o la persona esperta devono avere competenze per la gestione e il reindirizzamento delle emozioni o delle situazioni altamente emotive.



## **ADATTAMENTI**

Gli adattamenti dipendono dalle attività precedenti e dai loro materiali. Forse la stessa attività può essere svolta con materiali fisici o online. Si possono introdurre supporti e dispositivi elettronici. Le immagini delle foto possono essere modificate o variare il tema delle stesse.

## **DURATA**

Con l'idea che le attività non durino più di 1h30min e il gioco di carte tra 45 min e 1h, la durata prevista per ogni sessione è di 2h30min, comprese le spiegazioni prima dei laboratori e le schede di memoria. Forse può essere prolungata se il formatore o l'esperto si prende del tempo per reindirizzare le emozioni dei partecipanti fino alla fine dell'attività.

## **» WORKSHOP SULLE SANE ABITUDINI**

Basato sul gioco delle sane abitudini alimentari "Buon Appetito", questo laboratorio può essere frequentato da un massimo di 10 persone. Materiali: carte e tabelloni; qualsiasi materiale che possa essere utilizzato per generare la situazione emotiva prima del gioco: musica, fogli, matite, costumi, immagini; dispositivi elettronici; internet.

## **COME SI GIOCA**

Prima di iscriversi al workshop sulle sane abitudini, i partecipanti compileranno un breve questionario di valutazione per conoscere le loro abitudini in fatto di alimentazione, attività fisica e sonno.

Dopo la valutazione, inizia il workshop. Il formatore o la persona esperta introdurrà gli aspetti più rilevanti di una buona alimentazione, dell'attività fisica e delle routine prima di andare a dormire. Successivamente, i partecipanti saranno interrogati sulle loro risposte. In questo caso, si apre un tempo di parola per rispondere se ciò che hanno scritto nella valutazione corrisponde alle nuove informazioni apprese (forse il questionario rispondeva a ciò che sarebbe auspicabile, ma non è soddisfatto su base giornaliera, questo è previsto).

È un'occasione perfetta per scoprire il rapporto dei partecipanti con il cibo, non nel senso di ciò che amano mangiare, ma di rifiuto verso un alimento specifico (a volte rifiutiamo il cibo per il suo odore o la sua consistenza). Possiamo anche scoprire se fanno o meno attività fisica e la causa (può essere la mancanza di tempo o la stanchezza dovuta al lavoro o alle cure), così come le loro abitudini di sonno (per ottenere una buona abitudine di sonno ci sono alcune linee guida che possono essere seguite, come andare a letto alla stessa ora ogni giorno e non guardare la TV o usare dispositivi mobili prima di andare a letto).

Una volta conosciuta la teoria e confrontata con le abitudini reali dei partecipanti, mettiamola in pratica! Per farlo, utilizziamo le carte e i tabelloni del gioco delle sane abitudini.

## **OBIETTIVI**

L'obiettivo principale del workshop è quello di educare gli anziani a uno stile di vita sano e creare in loro atteggiamenti positivi nei confronti di un'alimentazione sana, dell'importanza di mantenere una regolare attività fisica e di una routine di riposo che li aiuti a staccare facilmente la spina e a dormire e svegliarsi in condizioni ottimali.

Altri obiettivi del workshop sono:

- Condividere e gestire le proprie emozioni riguardo al cibo, all'attività quotidiana e alle abitudini del sonno, poiché lo stress della vita quotidiana può causare uno squilibrio che ge-



nera disagio.

- Promuovere la componente sociale di questo tipo di attività di gruppo, in cui i partecipanti devono interagire tra loro, collaborare e aiutarsi a vicenda.
- Insegnare agli anziani le ricette per migliorare la loro dieta.
- Creare uno spazio di relax dove, a loro volta, possano informarsi e formarsi su abitudini di vita sane.

## **REGOLE**

Il workshop si svolgerà in un'unica sessione. I materiali utilizzati per la valutazione e la realizzazione del workshop saranno creati in precedenza. Il formatore o la persona esperta devono tenere conto di quanto segue:

- Creare un ambiente sicuro e fiducioso in modo che i partecipanti si sentano a proprio agio nel parlare di aspetti che riguardano la loro salute. Pertanto, tutto ciò che viene discusso durante la sessione sarà trattato con rispetto e riservatezza.
- Una volta aperto il turno di parola dopo le valutazioni precedenti, dobbiamo lasciare qualche minuto ai partecipanti per parlare. Importante: non interrompere, non correggere, non giudicare.
- Il formatore o la persona esperta deve valutare se ha bisogno di più o meno tempo per parlare. Ciò dipende, tra l'altro, dagli obiettivi specifici della sessione in corso o dall'andamento della stessa.

## **ADATTAMENTI**

Gli adattamenti dipendono dalle attività precedenti e dai loro materiali. Forse la stessa attività può essere svolta con materiali fisici o online. Si possono introdurre supporti e dispositivi elettronici.

## **DURATA**

La durata prevista per ogni sessione è di 2h30min, comprese le spiegazioni prima dei workshop e i test di valutazione. Forse può essere prolungata se il formatore o l'esperto si prende del tempo per reindirizzare le emozioni dei partecipanti fino alla fine dell'attività.



## ✘ Canali web e social del progetto

- Pagina Facebook: <https://www.facebook.com/Come.project>
- Sito web: [https://come-project.eu/?fbclid=IwAR3UWCYsm4ylhPIICFzPwe2eYiir-AGvu8szM-VXKLhKVSHqL\\_Wd0niGch8](https://come-project.eu/?fbclid=IwAR3UWCYsm4ylhPIICFzPwe2eYiir-AGvu8szM-VXKLhKVSHqL_Wd0niGch8)
- Output intellettuali: <https://come-project.eu/intellectual-outputs/>



# CO-M-E and play for health!

La gamificazione per l'educazione  
alla salute degli anziani



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.  
Project n. 2020-1-PL01-KA204-082026