



Esercizi supplementari per il laboratorio SLIC

Educazione permanente al servizio della propria comunità II

Valorizzare le competenze e le esperienze dei cittadini senior

I partner

Austria

Austrian Red Cross

Charlotte Strümpel, Cornelia Hackl

Tel. +43 1 58 900 128

charlotte.struempel@roteskreuz.at

www.roteskreuz.at

Research Institute of the Red Cross

Nadine Sturm, Barbara Kuss

Tel. +43 1 79 580 5427

barbara.kuss@w.roteskreuz.at

www.wrk.at/forschungsinstitut

Circle of Austrian Adult Education Associations

Wolfgang Kellner

Tel. +43 1 5336547

w.kellner@volksbildungswerke.org

www.ring.bildungswerke.at

Germany

ISIS – Institut für Soziale Infrastruktur

Vivian Guerrero Meneses

Tel. +49 69 2648650

guerrero@isis-sozialforschung.de

www.isis-sozialforschung.de

Hungary

Budapest Cultural Centre

Zsuzsanna Brenner, Peter Basel

Tel. +36 1371 2770

international@bmknet.hu

www.bmknet.hu

Italy

LUNARIA

Marcello Mariuzzo

Tel. +39 0 68841880

mariuzzo@lunaria.org

www.lunaria.org

UK

University of Strathclyde

Maureen Marley, Alice Morton

Tel. +44 (0)141 548 43 88

maureen.marley@strath.ac.uk

www.cll.strath.ac.uk/ssi.html

INTEVAL Ltd.

Nicholas Walters

Tel. +44 1483 415

n.walters@live.com

With the support of

Switzerland

Ariadne

Miriam Hess

Tel. +41 (0)41 758 01 32 Miriam.hess@ariadne.ch

<http://www.ariadne.ch>

Finland

City of Helsinki - Social Services Department

Outi Paulig

Tel. +358503481315

Outi.Paulig@hel.fi

<http://www.hel.fi/hki/sote/en/Etusivu>

Imprint

A cura di: Marcello Mariuzzo, Charlotte Strümpel, Cornelia Hackl;

Vesione italiana: Marcello Mariuzzo;

Publicato da: Austrian Red Cross, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Vienna, Austria,

Tel.: +43 (0) 1 589 00-128, www.redcross.at,

ZVR-Zahl: 432857691;

Design: November Design & PR; Production: Gugler;

Fotografie: Budapest Cultural Centre,

Takács Zsolt © 2012

Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. Il Manuale riflette il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere considerata responsabile di qualunque uso si faccia delle informazioni contenute.

Grant Agreement Number: 2010-3407/001-001

Project Number: 510253-LLP-1-2010-1-AT-GRUNDTVIG-GMP

Introduzione

Questo materiale è un supplemento al Manuale SLIC, e contiene esercizi supplementari per il laboratorio, sviluppati durante il progetto SLIC II. Nel Corso di formazione per facilitatori peer, questi esercizi possono essere utilizzati nei giorni 1 e 2, e in tutte le altre occasioni di offerta del laboratorio SLIC al pubblico. Alcuni esercizi, originariamente nel Manuale, sono stati adattati e semplificati, al fine di rispondere a gruppi di partecipanti con profili diversificati. Ad esempio, qualche esercizio è stato modificato per favorire la partecipazione di persone che non sono abituate a scrivere.

Questi esercizi supplementari sono stati organizzati secondo la struttura del Manuale SLIC (www.slic-project.eu)

1. Esercizi per “Introduzione del laboratorio e rompi-ghiaccio” (Capitolo 4 del Manuale SLIC)

Di seguito una raccolta di rompi-ghiaccio e energizzanti utilizzati nei corsi di formazione e nei laboratori sviluppati durante il progetto SLIC II. All'interno del Manuale SLIC si suggerisce che i rompighiaccio vengono eseguiti dopo aver introdotto il workshop. Tuttavia, può essere favorevole alle dinamiche di gruppo eseguire uno o due rompi-ghiaccio prima di spiegare gli obiettivi del laboratorio.

Alcuni partecipanti potrebbero pensare che questi esercizi siano infantili o inutili. Tuttavia, è ormai chiaro, nelle pratiche di educazione non formale, che questi esercizi migliorano le dinamiche di gruppo e creano un'atmosfera vivace all'interno del gruppo.

Nome dell'attività	Lo Specchio del gruppo
Durata	10 minuti
Obiettivi	Presentare i partecipanti Iniziare a conoscersi Ricordare i nomi di tutti
Risorse	Bacheca o lavagna a fogli mobili, fogli o poster
Come gestire l'attività	<p>Sui fogli prepara una tabella con tre colonne e tante linee quanti sono i partecipanti</p> <p>Le colonne potrebbero indicare, ad esempio: “Nome”, “Pensionato/lavoratore”, “La mia attività preferita”... si possono cambiare queste categorie, ma deve essere sempre presente il nome e qualche informazione personale.</p> <p>Ogni partecipante, quando entra in sala, è invitato a compilare la tabella, che può essere utilizzata successivamente come base per un giro introduttivo.</p> <p>Questa lista, che è lo specchio del gruppo, dovrebbe essere appesa all'interno della sala, cosicché ciascuno possa ricordarsi il nome e altre caratteristiche di tutti i partecipanti.</p>
Da tenere a mente	Si raccomanda che questo esercizio sia svolto poco prima dell'inizio di qualsiasi formazione/sessione, ad esempio mentre i partecipanti stanno arrivando. Questo può impegnare coloro che arrivano in anticipo sugli altri.

Nome dell'attività	Il mulino parlante
Durata	25 minuti
Obiettivi	<p>Conoscersi l'un l'altro Avviare la comunicazione nel gruppo Essere in grado di parlare con quante più persone possibile all'interno del gruppo Introdurre un argomento</p>
Risorse	Sedie e spazio
Come gestire l'attività	<p>Disporre le sedie in due cerchi concentrici. Una sedia dal cerchio interno deve essere sempre rivolta ad una sedia dal cerchio esterno per consentire a due persone sedute nei diversi cerchi di trovarsi di fronte</p> <p>I partecipanti si accomodano, i loro compiti è quello di presentarsi brevemente l'un l'altro (nome) e discutere due argomenti (vedi sotto). Hanno 4 minuti per parlare.</p> <p>Dopo 4 minuti il formatore dà le indicazioni per cambiare la propria posizione. Quelli del cerchio esterno ruotare in senso orario e parlano con la persona successiva. Quando il cerchio è finito l'esercizio termina.</p> <p>Argomenti, ad esempio: 1. Cosa ti viene in mente se pensi al pensionamento? 2. Qual è stato il più grande successo/sfida che hai sperimentato con il volontariato?</p> <p>Le domande possono essere modificate in base al gruppo e il tema del laboratorio, ma le persone dovrebbero essere in grado di rispondere in circa 2 minuti.</p>
Da tenere a mente	<p>Al momento di scegliere le vostre domande, va tenuto presente che le domande aperte incoraggiano le persone a parlare più di quelle chiuse.</p> <p>Per questo esercizio bisogna esser molto rigorosi sui tempi. Se i partecipanti non vogliono smettere di parlare, ricordare loro che essi possano continuare nella pausa successiva, e quindi sanno già di cosa parlare!</p> <p>Bisogna inoltre invitare le persone a parlare con un tono di voce basso, in modo da non creare troppa confusione.</p>

Nome dell'attività	Dicono di me
Durata	25 minuti
Obiettivi	Per conoscere l'un l'altro Per immaginare le vicende delle vite altrui Per divertirsi su ipotesi giuste o sbagliate.
Come gestire l'attività	<p>Formare gruppi di 3 persone ciascuno, idealmente di persone che non si conoscono tra loro e/o non hanno parlato tra di loro.</p> <p>Due persone poi formulano ipotesi circa la terza persona. Queste possono riguardare ad esempio il suo / la sua (ex) background professionale, gli hobby preferiti, lo stato di famiglia, compresi gli animali domestici e gli interessi di un particolare tipo di lavoro volontario. Ad esempio, "Tommaso è un insegnante e ama scalare le montagne"</p> <p>Mentre due partecipanti parlano, la 3 ° persona non commenta nessuna delle congetture, prende però nota.</p> <p>Lo stesso si farà in modo da fare ipotesi su tutti e tre i partecipanti al gruppetto.</p> <p>Dopo 15 minuti tornare in plenaria. Ogni persona legge le note e spiega quali di questi siano vere e quali no.</p>
Da tenere a mente	Gli argomenti su cui chiedere di formulare le congetture dovrebbero essere legate allo specifico profilo del gruppo o tematica del laboratorio. Il numero di domande dipende dal tempo a disposizione.
Informazioni	Questo esercizio è molto divertente e può essere un ottimo punto di partenza per le sessioni successive.

Nome dell'attività	Il gioco del nome
Durata	15 minuti
Obiettivi	Iniziare a conoscersi
Come gestire l'attività	Disporre il gruppo in cerchio, la persona che inizia deve dire il suo nome insieme a una parola che inizia con la stessa lettera. Il facilitatore può decidere di scegliere una determinata area, ad esempio, cibo preferito, competenze o aggettivi per descrivere se stessi. La seconda persona dice poi il suo aggettivo/cibo/abilità insieme con il suo nome e anche ciò che ha detto la persona precedente. Ad esempio, se la seconda persona nel cerchio si chiama Sara e il primo si chiama Marcello: Sara avrebbe dovuto dire: "Sara, Silenziosa - Marcello, Modesto". E così via fino a quando l'ultima persona deve dire il nome e l'aggettivo di tutti.

Nome dell'attività	Nomi e movimenti
Durata	15 minuti
Obiettivi	Imparare i nomi di tutti i partecipanti
Come gestire l'attività	<p>Tutti i partecipanti sono in piedi in un cerchio e il facilitatore del gioco è al centro del cerchio. Il facilitatore inizia a dire il suo nome e poi invita uno dopo l'altro, senza un ordine particolare, tutti i partecipanti a dire il proprio nome. Tutti dovrebbero cercare di memorizzare.</p> <p>Dopo che tutti i partecipanti hanno detto i loro nomi, il facilitatore dice il nome di qualcuno. Questi prende il posto del facilitatore nel mezzo e dice un altro nome a prendere il suo posto. Questa persona, a sua volta va in mezzo e dice un altro nome. Il ritmo dovrebbe essere veloce. Le persone devono essere molto attente. Il gioco continua fino a quando il facilitatore decide di fermarsi.</p>

Nome dell'attività	La scatola magica
Durata	20 minuti
Obiettivi	Per conoscersi e rompere il ghiaccio
Risorse	Una scatola con dentro uno specchietto
Come gestire l'attività	Viene richiesto ad ogni partecipante di avvicinarsi alla scatola, che sarà posata al centro della sala, a guardarvi dentro e dire qualcosa di carino sulla persona la cui immagine è riposta nella scatola, senza rivelarne agli altri l'identità. Alla fine il facilitatore può chiudere dicendo che questo gruppo esprime molte qualità.

Nome dell'attività	Fare pratica con i nomi
Durata	10 minuti
Obiettivi	Conoscersi e creare un'atmosfera rilassata, memorizzare i nomi con leggere attività fisiche.
Come gestire l'attività	Tutti i partecipanti si dispongono in cerchio. La prima persona dice il suo nome e contemporaneamente fa un gesto. La persona successiva deve prima dire il nome di quelle precedenti, con il gesto relativo, e dopo dice il suo nome e fa il suo gesto.

Nome dell'attività	Massaggio di gruppo
Durata	5 minuti
Obiettivi	Per rilassare il gruppo
Come gestire l'attività	Chiedete al gruppo di stare in un cerchio e di girarsi l in modo che ogni persona si trova ad di fronte le spalle della persone accanto.. In questo modo possiamo massaggiare le spalle del vicino, tutti contemporaneamente.

Nome dell'attività	Passa il ritmo!
Durata	5 minuti
Obiettivi	Muoversi e lavorare assieme
Come gestire l'attività	I partecipanti siedono in cerchio. Il facilitatore stabilisce un ritmo, ad esempio, battendo le cosce, battendo le mani insieme, poi battendo le mani del vicino. Questo ritmo viene fatto passare intorno al cerchio. Una volta che il ritmo si muove costantemente attraverso il gruppo, cercare di accelerarlo. Una volta che il gruppo riesce in questo, provare ad inserire altri ritmi in cerchio in modo che i ritmi diversi passino intorno al cerchio, allo stesso tempo.

Nome dell'attività	Vado in viaggio
Durata	5 minuti
Obiettivi	Incoraggiare le relazioni interpersonali
Come gestire l'attività	Fai sedere il gruppo in cerchio. Inizia dicendo: "Vado a fare un viaggio e mi prendo un abbraccio", e abbraccia la persona alla vostra destra. Quella persona deve poi dire "io sto andando in viaggio e mi prendo un abbraccio e una pacca sulle spalle", e poi da alla persona alla sua destra un abbraccio e una pacca sulla spalla. Ogni persona ripete ciò che è stato detto e aggiunge una nuova azione alla lista. Fare il giro del cerchio fino a quando tutti hanno potuto organizzare il viaggio.

Nome dell'attività	Il potere delle storie
Durata	Dipende dal numero dei partecipanti e da quanto tempo hai a disposizione per ciascuna storia
Obiettivi	Aiutare i partecipanti a riuscire a condividere le proprie esperienze.
Risorse	Nessuna, ma va anticipato ai partecipanti di portare con se un oggetto legato ad una storia personale.
Come gestire l'attività	<p>Comunica ai tuoi partecipanti, tramite e-mail o nel foglio informativo, di portare un oggetto personale che è in qualche modo legato al loro passato. Quando è il momento di presentarsi, spiega che si desidera riconoscere le esperienze di vita e la saggezza di ognuno. Chiedi loro di indicare il proprio nome, presentare l'oggetto che hanno portato, e di spiegare brevemente al gruppo la storia dietro quell'oggetto.</p> <p>Perché lo hanno scelto?</p> <p>Che ricordo speciale ha per loro?</p> <p>Qual è il suo significato?</p>

Nome dell'attività	Due verità e una bugia
Durata	15 – 20 minuti
Obiettivi	Questo esercizio ha dimostrato di generare un sacco di risate e ha aiutato i partecipanti a lavorare assieme con allegria
Come gestire l'attività	Dite al gruppo che ogni persona presenterà se stessa, affermando due verità una bugia sulla loro vita e. Il resto dei partecipanti indovineranno quale affermazione è la menzogna. Esempio: Ciao, sono Maria. I miei capelli erano lunghi quasi fino alla mia vita al liceo, ho parlato con Cher in un bar dell'aeroporto e parlo quattro lingue.

2. Esercizi per la creazione del profilo delle competenze (Capitolo 5 del Manuale SLIC)

Nome dell'attività	Collezione delle competenze
Durata	75 minuti
Obiettivi	Raccogliere le competenze individuali dei partecipanti al corso
Risorse	<ul style="list-style-type: none"> • Una "Mappa della Memoria" di ogni partecipante (Manuale SLIC, p. 33) • Il questionario sottostante • Sei pezzi di carta, ciascuno con un semi-cerchio corrispondente a un elemento dalle "Mappe della memoria" • Schede vuote con un colore per ogni gruppo
Come gestire l'attività	<ul style="list-style-type: none"> • Ogni partecipante compila la sua Mappa della Memoria • Poi ognuno riporta in plenaria le proprie competenze • Il facilitatore registra le capacità e le competenze sulle carte e le incolla sulla lavagna che corrisponde alla zona corrispondente nella mappa della memoria. • Il facilitatore legge il questionario al gruppo e ogni persona che ha quelle competenze o capacità alza la mano. Il facilitatore scrive i nomi delle persone che hanno fatto un segno per ogni domanda. • Dopo il questionario, i partecipanti sono invitati a separarsi in gruppi più piccoli. • Nei gruppi più piccoli, le competenze di ciascun membro (e, di conseguenza, dell'intero gruppo) sono scritte sulle carte di gruppo. • In seguito, le schede di gruppo vengono assegnate ad elementi della "mappa della memoria" sulle lavagne a fogli mobili e appese al muro. La "Collezione delle competenze" è completa.
Cosa tenere a mente	<ul style="list-style-type: none"> • Usa carte di colori diversi per ogni gruppo • Se lavori con un gruppo che vuole fare volontariato assieme, usa l'attività del fiore delle competenze dopo questo esercizio (vedi sotto)> • I gruppi dovrebbero essere formati prima dell'attività
Informazioni supplementari	<p>Questo esercizio è molto utile per le persone che hanno problemi di scrittura. Le persone tendono a sottovalutare le loro capacità.</p> <p>Il facilitatore deve parlare forte e chiaro.</p> <p>Le persone con problemi di udito potrebbe avere problemi nel capire le domande.</p>

Questionario delle competenze

Linguaggio	Nome
Linguaggio e comunicazione	
So parlare e scrivere bene	
Sono creativo nell'uso del linguaggio (costruire rime, raccontare ...).	
So parlare chiaro e forte	
Competenze professionali	Nome
Numeri	
So fare di conto a mente	
So fare di conto "carta e penna"	
Ho capacità specifiche in logica matematica	
Tecnica e artigianato	
Capisco come funzionano i meccanismi	
So fare lavori di riparazione	
Ci so fare con gli attrezzi	
Creatività	
Mi piace cimentarmi con l'arte.	
So disegnare o dipingere	
Suono uno strumento musicale	
Mi piace cantare	
Media	
So come trovare informazioni su internet	
So come trovare informazioni in biblioteca	

Competenze organizzative	Nome
1.1. Organizzazione	
Sono una persona organizzata	
So organizzare viaggi o eventi	
Sono una persona in grado di organizzare gli altri	
Presentazione delle competenze	

So parlare di fronte ad un gruppo	
So usare tecniche di presentazione (power point...)	
Tempo	
Sono puntuale	
So organizzare bene il mio tempo	
Motivazione	
Mi piace il mio mio lavoro	
So motivare gli altri	
Apprendimento	
Mi piace apprendere cose nuove	
Posso restituire ad altri quanto imparato	
Concentrazione	
So concentrarmi mentre lavoro	
Lavoro finchè non centro l'obiettivo	
Competenze sociali	Name
Abilità sociali	
Per me è facile iniziare una conversazione con degli estranei	
Mi piace stare in mezzo alla gente	
Sono un buon ascoltatore	
Mi so far capire	
Abilità a lavorare in gruppo	
Posso seguire dei compiti assieme ad altri	
Lavorando in gruppo so prendermi delle responsabilità	
So scendere a compromessi	
So accettare le decisioni di gruppo	

Abilità a gestire i conflitti	
So accettare le giuste critiche.	
So scusarmi per i miei errori	
So perdonare	
Assertività	
So ragionare in maniera convincente	
So rappresentare le mie idee in contesti collettivi	
So guidare un gruppo.	

Empatia	
So simpatizzare con gli altri	
Supporto le persone in difficoltà	
Sono generoso con gli altri	
Competenze Personali	Nome
I miei talenti	
So trovare diverse soluzioni ai problemi	
Ho molte idee creative	
So improvvisare	
Ragionamento logico	
So mettere a frutto quello che ho appena imparato	
Capisco le connessioni logiche	
So risolvere rebus, cruciverba e giochi enigmistici	
Autostima	
So prendere decisioni da solo	
So valutare le conseguenze delle mie decisioni	
Flessibilità/adattabilità	
Sono aperto a idee nuove o non convenzionali	
Son in grado di gestire più incarichi contemporaneamente	
Mi adatto facilmente ai cambiamenti	
Affidabilità	
Sono puntuale	
Gli altri possono contare su di me	

Energia psicologica	
So affrontare lo stress	
Non mollo se affronto dei problemi	
Anche sotto stress sorrido	
Senso di responsabilità	
Prometto solo quello che posso mantenere	
In cos'altro sono bravo?	

3. Tra il “Profilo delle competenze” e “Le opportunità di volontariato e apprendimento” – Nuovi esercizi

Nell'ambito del progetto SLIC II sono stati sviluppati alcuni nuovi esercizi e sia è provato a collegare la sessione sul “Profilo di competenze” alla sessione su “Volontariato e opportunità di apprendimento”. La sessione sulle "Competenze di gruppo" può essere utilizzata quando lo scopo del laboratorio SLIC è quello di definire un progetto o attività che si svolgeranno in gruppo. L'esercizio sullo scambio di attività di volontariato evidenzia come determinate abilità e competenze siano necessarie per alcune aree del volontariato.

Nome dell'attività	Foto di gruppo
Durata	60/70 minuti circa
Obiettivi	Preparare i partecipanti a scoprire interessi comuni, che saranno alla base di un piano d'azione di gruppo Motivare i partecipanti, sottolineando la loro competenze individuali e di gruppo. Conoscere le capacità e le competenze dei gruppi.
Risorse	I risultati della raccolta delle competenze individuali Un fotografia di gruppo Fogli di lavoro 'competenze di gruppo "
Come gestire l'attività	Se l'esercizio a pagina 14 è stato già fatto ogni partecipante ha le cartoline con le capacità e le competenze individuali che possono essere usate per questo esercizio. Se è stata utilizzato un altro tipo di profilazione delle capacità, chiedere ai partecipanti di mettere le loro abilità e competenze più importanti sulle carte a forma di petali di fiore. Chiedi a ogni gruppo di attaccare le carte con abilità e competenze di tutto di tutto il gruppo sulle lavagne a fogli mobili, ad assomigliare ad un fiore. Le lavagne a fogli mobili con i fiori delle competenze sono distribuite in aula e i si siedono davanti al fiore del proprio gruppo. Ora si può pensare a come impegnarsi in attività di volontariato in base alle proprie competenze. Per fare questo, i gruppi riceveranno il profilo di competenza del gruppo (vedi sotto). Discutono queste domande e compilano il foglio insieme. I risultati di entrambe le attività sono presentate in plenaria.
Cosa tenere a mente	L'attività "Collezione di competenze" va eseguita dopo quella del "Fiore delle competenze". Vanno usate carte di colori diversi per ogni gruppo. Questa attività è utile solo se si dispone di partecipanti che desiderano svolgere un'attività di volontariato in un gruppo I gruppi vanno formati prima dell'attività.

Profilo delle competenze di gruppo

Cosa ci piace fare? – Attività e compiti

Cosa sappiamo fare bene? – Le nostre abilità e competenze

Quali abilità e competenze possiamo usare assieme, e come?

Volontariato e competenze – promozione del volontariato

Nome dell'attività	Promuovere le nostre attività di volontariato
Durata	40 - 60 minuti
Obiettivi	<p>Descrivere il settore specifico del volontariato, con particolare attenzione alle competenze richieste.</p> <p>Conoscere altre aree di volontariato.</p> <p>Abbinare i profili delle competenze personali con le competenze richieste</p>
Risorse	Tavoli disposti a modo di una sala da the per le conversazioni a due, sedie in circolo per la plenaria, fogli bianchi grandi
Come gestire l'attività	<p>Le persone provenienti da diverse esperienze di volontariato formano delle coppie.</p> <p>Ogni persona dà una breve descrizione del suo campo di volontariato per motivare l'altro a partecipare.</p> <p>Poi il partecipante intervista il suo partner sull'attività di volontariato, con seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quali competenze hai per questo volontariato? • Quali ulteriori competenze ti sembrano necessarie per questo volontariato? • Ritieni che questa attività faccia per te? • Quali opportunità si aprirebbero? <p>Alla fine dell'intervista, si invertono i ruoli.</p> <p>Ogni coppia presenta i risultati dell'esercizio e la loro impressione personale di esso in seduta plenaria.</p>
Cosa tenere a mente	Se un partecipante non è impegnato come volontario, lui / lei può scegliere una passata attività di volontariato o di un'altra attività in cui si è impegnato/a
Informazioni	<p>Questo esercizio è divertente e:</p> <ul style="list-style-type: none"> • permette interessanti riflessioni sulle proprie esperienze e i propri interessi • consente ai partecipanti di scoprire i diversi tipi di volontariato. <p>Un risultato inatteso di questo esercizio in Austria è stato che alcune persone sono davvero interessate a fare volontariato in un nuovo campo</p>

4. Esercizio supplementari su “Volontariato e opportunità di apprendimento (Capitolo 8 del Manuale SLIC)”

Nell'ambito del progetto SLIC II è diventato molto chiaro quanto sia importante la sessione di “Volontariato e opportunità di apprendimento” per l'intero corso del laboratorio. Si è ancora una volta dimostrato molto utile invitare esperti e / o volontari di altre organizzazioni per fornire informazioni sulle attività di volontariato possibili. Inoltre, alcuni nuovi esercizi sono stati sviluppati per mostrare l'importanza del volontariato.

Nome dell'attività	Bilancio tra il dare e il ricevere nel volontariato
Durata	20-30 minuti
Obiettivi	Rendere il volontariato attraente per le persone anziane Aumentare la consapevolezza che il volontariato è un modo per imparare Costruire la fiducia in se stessi, sottolineando che i partecipanti hanno già svolto un lavoro di volontariato
Risorse	Lavagna a fogli mobili e pennarelli PC con connessione internet
Come gestire l'attività	Il facilitatore spiega la definizione di volontariato basandosi su tre principi di base non remunerazione, fare qualcosa a favore dell'ambiente o di qualcuno (singoli o gruppi) diversi da se stessi o dei propri parenti stretti, deve essere una libera scelta di ogni individuo. Il facilitatore poi chiede ai partecipanti di pensare ad attività che fanno o hanno fatto volontariamente, scrivendo sulla lavagna tutto, in modo da rendere l'idea di quante possibilità esistano Il foglio viene diviso in due colonne, e i partecipanti devono individuare quanto hanno dato e quanto ricevuto, sotto ogni aspetto I partecipanti discutono il relativo bilancio in seduta plenaria, mentre il facilitatore sottolinea gli effetti collaterali positivi del volontariato, mettendo in evidenza anche gli elementi che si riferiscono all'acquisizione di nuove conoscenze. Infine, si possono presentare servizi locali in cui i partecipanti possono ottenere maggiori informazioni sul volontariato e scoprire diverse opportunità.
Cosa tenere a mente	In ogni gruppo ci potrebbero essere partecipanti che hanno già fatto lavoro volontario. E' importante sottolineare le loro attività, ma il facilitatore dovrebbe concentrarsi sul coinvolgimento di tutti i partecipanti ed esempi dalla loro vita (ad esempio: scrivere una lettera ufficiale, fare la spesa per il vicino in difficoltà...) Secondo la definizione di volontariato, i partecipanti possono discutere di ciò che pensano sulla questione di dare aiuto ai parenti stretti e sviluppare su questo una comprensione comune
Informazioni	http://www.onkentes.hu/cikkek/oenkentes-kozpontok-nagyvilagban

Nome dell'attività	Amore per il nostro quartiere
Durata	45-60 minuti
Obiettivi	Rafforzare i legami con la zona in cui si vive Aumentare la consapevolezza sul volontariato può essere fatto per la comunità locale Sentire la responsabilità di migliorare il proprio quartiere
Risorse	Penne e carta per chi chiedere informazioni e prendere appunti Lavagna a fogli mobili e pennarelli PC con connessione internet e, se possibile, un proiettore
Come gestire l'attività	<ul style="list-style-type: none"> • I partecipanti lavorano in piccoli gruppi <p>I partecipanti che provengono dalla stessa zona / quartiere dovrebbero lavorare in un gruppo. I membri del gruppo scelgono un partecipante che pone delle domande e prende appunti e qualcuno che sarà il reporter (non necessariamente la stessa persona). Il partecipante nominato chiede a tutti i membri del gruppo sulla zona in cui vivono e li lascia descriverla in un paio di frasi.</p> <p>Poi pone due domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perché ti piace vivere lì? • Cosa non ti piace? Che tipo di problemi ci sono? <p>Sintesi del lavoro in piccoli gruppi (in plenaria)</p> <p>Il reporter riassume i risultati (cause di attrazione o repulsione di un'area e elenco dei problemi).</p> <p>Il facilitatore prende appunti sulla lavagna a fogli mobili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibile soluzione per i problemi elencati (in Aula) <p>Il facilitatore spiega ai partecipanti che i problemi possono essere risolti su diversi livelli. I partecipanti cercano di identificare quei problemi che possono essere risolti a livello locale. Poi i partecipanti identificano le persone che possono essere coinvolte nel risolvere i problemi.</p> <p>Il facilitatore riassume le risposte date alla domanda: "Perché ti piace vivere lì?" e fa notare che si tratta di risorse sui cui sviluppi possono essere costruiti dei benefici per la comunità.</p> <p>Il facilitatore informa i partecipanti circa i servizi per la comunità / uffici a cui possono rivolgersi se fosse necessario un supporto professionale per le iniziative locali.</p>
Cosa tenere a mente	Se possibile, è bene avere diversi facilitatori che possano partecipare nei gruppi piccoli per chiedere informazioni e prendere appunti al posto dei partecipanti.
Informazioni	Per incoraggiare i partecipanti ad essere attivi, le seguenti domande possono essere utili: Perché ti piace vivere qui? Perché non ti piace vivere qui? Che tipo di problemi ci sono? Che cosa si può fare per risolvere i problemi?

Nome dell'attività	Mappa dei luoghi in cui le persone si incontrano e possibili canali di comunicazione (pubblicità)
Durata	45-60 minuti
Obiettivi	Rendere i partecipanti consapevoli dell'importanza della pubblicità e dei luoghi in cui le persone si incontrano regolarmente e scambio di informazioni Supportare l'utilizzo di canali di comunicazione locali (pubblicità)
Risorse	<ul style="list-style-type: none"> • Fogli grandi, pennarelli • Mappe della città
Come gestire l'attività	<p>Il facilitatore chiede ai partecipanti di disegnare una mappa del loro quartiere. (Se ci sono più persone dello stesso quartiere possono lavorare in coppia o in piccoli gruppi) I partecipanti devono segnare quei luoghi in cui le persone si incontrano (ad es: il parco, centro sociale, negozi, fermata bus, centro medico, ecc.)</p> <p>Il facilitatore chiede ai partecipanti di segnare i luoghi con colori diversi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luoghi visitati da molte persone, ma solo per passaggio; • Luoghi visitati da molta gente, per molto tempo; • Luoghi visitati da persone anziane; • Luoghi che sono evitati da persone anziane <p>Il facilitatore chiede ai partecipanti di scrivere (accanto alla mappa), come loro vengono di solito informati sulle notizie locali, eventi, ecc. I partecipanti dovrebbero essere incoraggiati a raccogliere una vasta gamma di canali di informazione e fornisce esempi (per esempio da persone chiave per radio locali e internet).</p> <p>Il facilitatore appende le mappe sul muro in modo che i partecipanti possano andare in giro e guardare tutte le mappe esposte.</p> <p>Il formatore riassume i risultati in plenaria e mette in evidenza punti di ritrovo tipici che vengono visitati / utilizzati da persone anziane.</p> <p>e seguenti domande possono essere discusse in plenaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Che manca dalla loro zona? Che cosa possono fare per cambiare o migliorare? Quale canale avrebbero scelto di informare gli anziani?
Cosa tenere a mente	<ul style="list-style-type: none"> • Il facilitatore può preparare le copie delle mappe in anticipo se i partecipanti potrebbero avere difficoltà a elaborare il proprio. • Il facilitatore può sottolineare che la mappa pubblica può essere collegata al piano d'azione (ad esempio: luoghi per trovare coetanei, attivare le persone a risolvere un problema locale, fornire informazioni alle persone più anziane, ecc.)

5. Esercizi per creare il “Piano d'azione” (Capitolo 9 del Manuale SLIC)

Nel corso del progetto SLIC II sono state sviluppate e sperimentate numerose nuove attività preparatorie per creare il piano d'azione.

Nome dell'attività	Inventori e innovatori
Durata	20 minuti
Obiettivi	<p>Introdurre il concetto di cambiamento / innovazione Esplorare il desiderio e la capacità di immaginare / creare qualcosa di nuovo Raccogliere le riflessioni del gruppo di persone che innovano</p>
Risorse	Presentazione di PowerPoint con collegamenti web a figure di inventori (vedi www.slic-project.eu)
Come gestire l'attività	<ul style="list-style-type: none"> • Presentazione di Gruppo: il facilitatore introduce la nozione di cambiamento / innovazione attraverso la capacità / volontà di immaginare / creare / piani / progetto per qualcosa di nuovo (5 minuti) • Presentazione di Gruppo: il facilitatore fornisce informazioni sulle inventori e il loro background (5 minuti) • Gruppo di discussione: Opinioni e riflessioni sui inventori - le persone che fanno accadere cose nuove (10 minuti)
Cosa tenere a mente	Il facilitatore incoraggia il coinvolgimento di tutti i partecipanti a riflettere sul cambiamento e l'innovazione
Informazioni	<p><i>Inventori</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>I fratelli Wright inventarono l'aeroplano. Erano meccanici di biciclette.</i> • <i>Ladislao Biro ha inventato la penna a sfera. E 'stato revisore di una stamperia.</i> • <i>George Manby inventato l'estintore. Era un capitano della milizia.</i> • <i>Thomas Adams ha inventato la gomma da masticare. Era un mercante di vetro.</i>

Nome dell'attività	La lavanderia della vita
Durata	20 minuti
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> • Per registrare le caratteristiche personali / attitudini ad intraprendere qualcosa di nuovo. • Osservare positività e negatività
Risorse	Modello “Lavanderia della vita”, post-it e presentazione
Come gestire l'attività	<p>Individualmente Riflettere sulle proprie caratteristiche positive e negative e le attitudini ad intraprendere qualcosa di nuovo Usare il modello “Lavanderia della vita” e post-it per la registrazione delle caratteristiche personali / atteggiamenti Identificare ciò che deve essere eliminato e ciò che deve rimanere</p> <p>A coppie Condividere i risultati</p>
Cosa tenere a mente	I partecipanti possono vedere questo come un primo passo per rivedere la propria vita, gli impegni, le relazioni, l'apprendimento. Essi possono riflettere ulteriormente come esercizio a casa.

POSITIVITA'- cosa tengo

NEGATIVITA'- cosa elimino



Nome dell'attività	Specchio di me
Durata	20 minuti
Obiettivi	Consentire ai partecipanti di riflettere e registrare le loro sfaccettature individuali
Risorse	Il modello "Specchio di me" (pagina successiva)
Come gestire l'attività	<p>Individualmente Utilizzare il modello per definirsi e registrare i propri vari ruoli, le identità, le passioni e gli interessi.</p> <p>A coppie I partecipanti condividono il proprio 'Specchio' e iniziano a discutere di dove si potrebbe attuare dei cambiamenti</p>
Cosa tenere a mente	L'elenco del modello potrebbe non essere esaustivo e il gruppo potrebbe aggiungere degli elementi

I miei ruoli

La mia identità

Le mie passioni

I miei interessi



Nome dell'attività	I miei cambiamenti
Durata	20 minuti
Obiettivi	Consentire ai partecipanti di riflettere e registrare sui propri cambiamenti, i bisogni, i livelli di confidenza e la motivazione
Risorse	Il modello "I miei cambiamenti" (pag. successiva)
Come gestire l'attività	<p>Individualmente Utilizzare il modello per definirsi e registrare i cambiamenti personali richieste, i bisogni, i livelli di fiducia e la motivazione</p> <p>A coppie I partecipanti condividono le loro "Modifiche per me" e iniziare a discutere di dove si potrebbe desiderare per pianificare modifiche</p>
Cosa tenere a mente	L'elenco del modello potrebbe non essere esaustivo e il gruppo potrebbe aggiungere degli elementi

Ho bisogno di cambiare...

Ho bisogno di fiducia in....

Voglio...

Sono motivato a...



Nome dell'attività	Obiettivi e Piano di azione
Durata	20 minuti
Obiettivi	Permettere ai partecipanti di pianificare degli obiettivi personali
Risorse	Modello "Obiettivi e piano di azione" (pagina successiva)
Come gestire l'attività	<p>Prima a coppie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usare il modello e selezionare gli obiettivi <p>Poi in quattro</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condividere con l'altra coppia e presentare gli obiettivi
Cosa tenere a mente	A casa i partecipanti dovrebbero prevedere un obiettivo personale e piano d'azione e condividere con il gruppo nella sessione successiva (opzionale).
Informazioni	<p><i>Obiettivi suggeriti</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizzare una fotocamera digitale - Migliorare le mie competenze informatiche - Diventare un soccorritore - iniziare un corso di inglese spagnolo colloquiale - Avviare una ricerca sulla mia storia familiare - Imparare a fare la maglia



Area specifica	Situazione attuale	Obiettivo	Indicatore del successo	Attività necessarie	Risorse	Tempo	Gratificazione

**6. Esercizi per la “Valutazione del primo giorno”
(Cap. 6 del Manuale SLIC) e “Valutazione e chiusura”
(Cap. 11 del Manuale SLIC)**

I seguenti esercizi di valutazione possono essere utilizzati per valutare i Laboratori SLIC alla termine della giornata o alla fine del laboratorio in alternativa a quelli che si trovano nel manuale.

Nome dell'attività	La torcia elettrica
Durata	5-10 minuti
Obiettivi	Per valutare il livello di soddisfazione e la sensazione generale dei partecipanti dopo il primo giorno
Come gestire l'attività	Il facilitatore spiega gli obiettivi e chiede ai partecipanti di spiegare in 2-3 parole o in una sola frase come si sentono in questo momento per quanto riguarda la loro soddisfazione generale. Essi possono anche citare la cosa che gli è piaciuta di più o di meno sperimentata nel corso della giornata Una discussione non è né prevista né richiesto. Come con altri esercizi, l'umore generale dei partecipanti saranno.
Cosa tenere a mente	Questa attività è particolarmente adatta se combinata con un altro strumento di valutazione, o se il tempo è scarso ed i partecipanti hanno fretta di porre fine alla sessione.

Nome dell'attività	La linea del tempo
Durata	5-10 minuti
Obiettivi	Scoprire come si sentono le persone e se la giornata è andata bene o se sembrano necessarie alcune modifiche
Risorse	Poster con dichiarazioni preparate, adesivi, post-it, penne
Come gestire l'attività	<p>Creare un poster con un paio di dichiarazioni che si riferiscono a obiettivi desiderati, come ad esempio: "La mia capacità di facilitare i gruppi è migliorato ...". Sotto questa affermazione tracciare un continuum temporale e segnare varie posizioni da sinistra a destra: "per niente" - "male" - "in qualche misura" - "e" - "molto bene". Ogni partecipante riceve un adesivo per ogni istruzione. Spiegare gli obiettivi dell'attività e chiedere ai partecipanti di mettere gli adesivi sul continuum nel punto che corrisponde al loro sviluppo di auto-valutazione. Ulteriori osservazioni possono essere scritte su post-it, che sono posti accanto alle dichiarazioni che si riferiscono o sono discussi in plenaria. I risultati sono immediatamente evidenti. Una discussione approfondita faciliterà una più profonda comprensione delle questioni in esame, in modo che i miglioramenti al concetto può essere realizzato in futuro.</p>
Cosa tenere a mente	L'indicazione delle posizioni sulla linea del tempo è particolarmente adatta se l'obiettivo è quello di misurare i progressi di apprendimento di una persona

Nome dell'attività	La scalata
Durata	10-15 minuti
Obiettivi	Valutare una sessione o una giornata del laboratorio
Risorse	Poster, pennarelli
Come gestire l'attività	<p>Prima dell'attività preparare un disegno o trovare una foto di una montagna, da mettere sulla lavagna a fogli mobili. Dividere con tre linee in 3 parti uguali: basso, medio e alto.</p> <p>Il facilitatore chiede ai partecipanti di pensare a quanto hanno ottenuto nella precedente attività o sessione e quanto hanno realizzato, imparato o capito.</p> <p>Ogni partecipante disegna un omino in arrampicata sulla montagna nel punto in cui pensano di essere in quel momento. Dopo che tutti hanno disegnato il loro omino, il gruppo può discutere di quanto hanno realizzato finora.</p>
Cosa tenere a mente	Il formatore spiega che i partecipanti non devono stare subito e per forza in alto visto che il laboratorio non è finito.

Nome dell'attività	Cosa porto con me? Cosa lascio qui?
Durata	5-10 minuti
Obiettivi	Avere una visione d'insieme sulla soddisfazione dei partecipanti e chiudere la giornata
Risorse	Un poster con un disegno di uno zaino o valigia e uno di un cestino della carta straccia, post-it, penne
Come gestire l'attività	<p>Su un grande foglio di carta (o su un bordo bianco o nero) disegnare una, zaino o valigia ventiquattrore e con sopra scritto: "Cosa porto con me"</p> <p>Accanto ad essa, disegnare un cestino e scrivere: "Cosa lascio qui?"</p> <p>Spiegare che l'obiettivo dell'attività è quello di valutare quali elementi della formazione sono stati utili ai partecipanti (gli elementi che porteranno con sé) e quali meno utili (gli elementi si lasciano).</p> <p>Ogni partecipante riceve i post-it in due colori diversi (circa 2-3 note di ogni colore) e pennarelli per scrivere sulle note. Un colore è per gli aspetti della formazione da portare con se, e l'altro è per quelli da lasciarsi alle spalle</p> <p>I partecipanti sono invitati a compilare un aspetto per post-it</p> <p>Quando i partecipanti hanno finito il facilitatore può raccogliergli e metterli sul poster.</p> <p>A quel punto il facilitatore avvia una breve discussione.</p>
Cosa tenere a mente	Questo esercizio può essere utile per fare in modo che ogni esperienza spiacevole possa essere lasciata alle spalle.