



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Attività 1- Tabellone di gioco: Navigare nella salute cognitiva - Un viaggio tra rischi e prevenzione

DOCUMENTO PRODOTTO DA:
SOCIETÀ RUMENA DI ALZHEIMER, ROMANIA



FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI ESPRESSE SONO ESCLUSIVAMENTE QUELLI DELL'AUTORE O DEGLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA NAZIONALE PER I PROGRAMMI COMUNITARI NEL CAMPO DELL'ISTRUZIONE E DELLA FORMAZIONE PROFESSIONALE (ANPCDEFP). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'ANPCDEFP POSSONO ESSERE RITENUTI RESPONSABILI PER ESSI.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Attività di apprendimento attivo – descrizione

Modulo	Modulo 1. I principali disturbi di salute mentale in età avanzata (decadimento cognitivo, demenza e morbo di Alzheimer, altri disturbi neurologici – es. sclerosi multipla, morbo di Parkinson): sintomi, segnali di allarme, fasi
Capitolo	Identificare il declino cognitivo
Nome dell'attività	Tabellone di gioco: Navigare nella salute cognitiva – Un viaggio tra rischi e prevenzione
OBIETTIVO(I)	I partecipanti percorreranno il tabellone di gioco, incontrando caselle con "Fattori di rischio" e "Opportunità di prevenzione". L'obiettivo è quello di arrivare alla fine del percorso con il maggior numero possibile di punti positivi accumulando "Opportunità di Prevenzione" ed evitando i "Fattori di Rischio".
METODI	Apprendimento basato sul gioco – I partecipanti si confrontano con concetti chiave sui fattori di rischio e sulle opportunità di prevenzione attraverso un gioco da tavolo interattivo. Simulazione – Il gioco simula un viaggio di vita in cui i giocatori incontrano sia rischi che opportunità di prevenzione. Apprendimento collaborativo – I team lavorano insieme per prendere decisioni e accumulare punti, favorendo la comunicazione e la condivisione di idee. Riflessione guidata – Dopo ogni turno, i team discutono e riflettono sull'impatto di ogni rischio o opportunità di prevenzione, collegandoli alla vita reale. Apprendimento esperienziale – I giocatori sperimentano direttamente come i fattori di rischio e le opportunità di prevenzione influenzano i risultati, migliorando la comprensione.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

	<p>Feedback continuo – Il facilitatore fornisce un feedback continuo, aiutando i partecipanti a comprendere l'importanza della prevenzione del rischio cognitivo.</p> <p>Gamification – Un sistema di punteggio e una competizione amichevole motivano i partecipanti a rimanere coinvolti e attivi durante l'attività.</p>
TEMPO ASSEGNATO	45 minuti
RISORSE NECESSARIE	Tabellone di gioco (stampato in grande formato) Dadi (uno per ogni squadra) Pezzi del gioco (uno per ogni squadra) Carte Fattore di Rischio (20) e Carte Opportunità di Prevenzione (20) Un timer per tenere traccia del tempo Spazio per il movimento
ISTRUZIONI*	Introduzione Regole del gioco Gioco Conclusione
REFERENZE	
DISPENSE	Tabellone di gioco (stampato in grande formato) Carte Fattore di Rischio (20) e Carte Opportunità di Prevenzione (20)



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

* Istruzioni complete:

Istruzioni per il facilitatore:

- 1. Introduzione (5 minuti):** Spiega ai partecipanti l'obiettivo del gioco e le regole di base. Ogni squadra, a turno, lancerà il dado e muoverà il proprio pezzo di gioco lungo il percorso. A seconda di dove si posizionano, la squadra pescherà una carta "Fattore di rischio" o "Opportunità di prevenzione".
- 2. Regole del gioco (5 minuti):**
 - Ogni squadra, a turno, tira il dado e muove il proprio pezzo di gioco di conseguenza.
 - Se atterrano su uno spazio "Fattore di rischio", la squadra pesca una carta di quella categoria e perde un punto per ogni rischio che incontra.
 - Se atterrano su uno spazio "Opportunità di prevenzione", la squadra pesca una carta di quella categoria e guadagna un punto per ogni opportunità di prevenzione che raccoglie.
 - Vince la squadra con il maggior numero di punti alla fine del gioco, quando tutte le squadre raggiungono il traguardo.
- 3. Gioco (25–30 minuti):**
 - Man mano che le squadre avanzano lungo il tabellone, il facilitatore terrà traccia del tempo e si assicurerà che ogni squadra abbia la possibilità di interagire sia con gli spazi "Fattore di rischio" che con "Opportunità di prevenzione".
 - I team saranno incoraggiati a riflettere su ogni fattore di rischio o opportunità e discutere su come si applica alla prevenzione dell'MCI (Mild Cognitive Impairment) e della demenza.
 - Le squadre conteranno i punti man mano che procedono in base alle carte che raccolgono.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

- 4. Conclusione (5 minuti):** Il facilitatore riassumerà i punti chiave del gioco, sottolineando l'importanza di riconoscere ed evitare i fattori di rischio e sfruttare le opportunità di prevenzione per ridurre il rischio di MCI e demenza.

Sviluppo:

Introduzione ai partecipanti: Lo scopo di questo gioco è quello di fornire un modo interattivo e divertente per conoscere i fattori che possono aumentare il rischio di declino cognitivo e demenza, nonché le strategie che possono aiutare a prevenirli. Mentre giochi, ti verranno presentate sia le influenze negative (fattori di rischio) che le azioni positive (opportunità di prevenzione) che influiscono sulla salute del cervello.

Ogni volta che atterri su una casella, dovrai rispondere pescando una carta. Il tuo obiettivo è accumulare più opportunità di prevenzione e meno fattori di rischio per ottenere un punteggio più alto nel gioco, migliorando in definitiva la tua conoscenza dell'MCI e della prevenzione della demenza.

Istruzioni per il gioco:

1. Inizio del gioco:

- Ogni squadra seleziona un pezzo del gioco e lo posiziona all'inizio del tabellone.
- Le squadre si alternano nel lanciare il dado.
- Sposta il tuo pezzo in avanti in base al numero sul dado.

2. Atterrare su uno spazio di "Fattore di rischio":

- Pesca una carta dal mazzo "Fattore di Rischio".
- Leggi la carta ad alta voce al tuo team.
- Perdi 1 punto per ogni carta del fattore di rischio raccolta.





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

- Discuti di come questo fattore aumenta il rischio di decadimento cognitivo o demenza. Ad esempio, un biglietto potrebbe leggere: **"Mancanza di attività fisica: aumenta il rischio a causa della riduzione del flusso sanguigno al cervello e della diminuzione della neuroplasticità"**.

3. Atterraggio su uno spazio di "Opportunità di prevenzione":

- Pesca una carta dal mazzo "Opportunità di Prevenzione".
- Leggi la carta ad alta voce al tuo team.
- Guadagna 1 punto per ogni carta opportunità di prevenzione raccolta.
- Discuti di come questa strategia può ridurre il rischio di declino cognitivo o demenza. Ad esempio, un biglietto potrebbe dire: **"Impegnarsi in un'attività fisica regolare: promuove la neurogenesi e migliora la funzione della memoria"**.

4. Vincere la partita:

- Le squadre continuano a giocare fino a quando tutte le squadre raggiungono il traguardo.
- La squadra con il maggior numero di punti (punti opportunità di prevenzione meno punti fattore di rischio) vince la partita.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Schede di esempio:

18 Esempi di schede dei fattori di rischio (personalizzate):

Fattore di rischio	Descrizione
Fumo	Fumi da anni. Noti che è più difficile stare al passo con gli altri durante le attività fisiche e il tuo medico ti avverte dell'impatto sul tuo cervello.
Sedentario	Il tuo lavoro ti tiene seduto tutto il giorno e hai trascurato l'esercizio. Ti senti pigro e ti rendi conto che questa routine non fa bene alla salute del tuo cervello.
Dieta malsana	Hai mangiato troppo fast food e snack zuccherati. Inizi a sentirti più stanco e mentalmente annebbiato.
Stress cronico	Le scadenze di lavoro si stanno accumulando e ti senti sopraffatto. Hai notato scivolamenti di memoria e difficoltà di concentrazione.
Pressione alta	All'ultimo controllo, il medico ha detto che la pressione sanguigna sta aumentando. Sei a rischio di declino cognitivo se rimane così alto.
Diabete	Dopo anni in cui hai ignorato i consigli dietetici, hai sviluppato il diabete di tipo 2 e sta iniziando a influenzare i tuoi livelli di energia e la lucidità mentale.
Privazione del sonno	Sei rimasto sveglio fino a tardi a guardare la TV e il tuo programma di sonno è un disastro. Ultimamente, hai notato difficoltà a ricordare le cose.
Isolamento sociale	Dopo esserti trasferito in una nuova città, non hai trovato il tempo di entrare in contatto con le persone. La

	solitudine sta mettendo a dura prova il tuo benessere mentale.
Consumo eccessivo di alcol	Il bere sociale si è trasformato in un consumo regolare e pesante. Ti svegli intontito e noti che sta influenzando la tua memoria.
Obesità	Hai preso peso nel corso degli anni e ora fai fatica con l'attività fisica. Il medico avverte che questo potrebbe aumentare il rischio di demenza.
Perdita dell'udito	Hai notato che stai chiedendo alle persone di ripetersi molto. Non hai affrontato la tua perdita uditiva e sta influenzando la tua vita sociale.
Esposizione all'inquinamento atmosferico	Vivi in una città con un forte inquinamento e hai iniziato a sentirne gli effetti sulla tua salute respiratoria e cognitiva.
Mancanza di stimoli mentali	Sei caduto nella routine di fare le stesse cose ogni giorno senza sfidare la tua mente. Hai notato che la tua memoria non è così nitida.
Depressione	Dopo un anno difficile, hai lottato con la depressione. La tua motivazione è bassa e hai iniziato a dimenticare le cose.
Infiammazione cronica	Hai avuto a che fare con una condizione autoimmune che mantiene il tuo corpo in uno stato di infiammazione, influenzando la concentrazione e la memoria.
Ipertensione non trattata	Hai ignorato la tua pressione alta per anni e ora stai notando gli effetti sulla tua acutezza mentale.

Carenza di vitamina D	Sei stato in casa tutto l'inverno senza esposizione alla luce solare e ora hai a che fare con stanchezza e cattivo umore.
Abuso	L'uso di sostanze ha iniziato a influenzare l'umore e la memoria. Sta mettendo a dura prova la salute generale del cervello

18 Esempi di schede opportunità di prevenzione

Opportunità di prevenzione	Descrizione
Impegnarsi in un'attività fisica regolare	Decidi di iscriverti a un corso di fitness locale. Il movimento è fantastico e si nota un miglioramento dell'energia e della concentrazione.
Adotta una dieta mediterranea	Sostituisci gli alimenti troppo processati con verdure fresche, olio d'oliva e carni magre. Ti senti più leggero e mentalmente più acuto.
Mantieni forti connessioni sociali	Fai uno sforzo per riconnetterti con i vecchi amici e il tempo trascorso a socializzare è rinfrescante.
Impara una nuova abilità o lingua	Inizi a prendere lezioni online in una nuova lingua e la sfida mentale ti dà un grande senso di realizzazione.
Sonno di qualità	Stabilisci una routine della buonanotte e finalmente dormi tutta la notte. L'affaticamento mentale si dirada e ti senti ricaricato.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Pratica la consapevolezza o la meditazione	Dopo aver iniziato una pratica quotidiana di meditazione, ti senti più rilassato e concentrato e i tuoi livelli di stress diminuiscono.
Tieni sotto controllo la pressione sanguigna	Inizi a monitorare la pressione sanguigna e a fare scelte di vita più sane. Ora è sotto controllo.
Leggi o risolvi regolarmente cruciverba, puzzle etc.	Hai preso l'abitudine di risolvere i cruciverba al mattino e questo mantiene la tua mente acuta.
Mangia cibi ricchi di acidi grassi Omega-3	Aggiungi più pesce, noci e semi alla tua dieta. Il tuo cervello si sente più energico e concentrato.
Fai delle pause dal tempo davanti allo schermo	Hai iniziato a fare pause regolari dal computer e dal telefono e i tuoi occhi e la tua mente sono molto più chiari.
Limitare l'assunzione di alcol	Riduci il consumo di alcol e noti che il tuo umore e la tua memoria migliorano.
Unisciti a un'attività di gruppo o a un club	Ti iscrivi a un club del libro locale e incontri nuove persone. Le discussioni sono coinvolgenti e ti senti mentalmente stimolato.
Gestisci efficacemente le	Inizi a prendere più sul serio la tua salute gestendo il diabete e il colesterolo. Ti senti in controllo.

condizioni croniche	
Trascorri del tempo all'aria aperta	Trovi il tempo per fare passeggiate nella natura e l'aria fresca migliora il tuo umore e i tuoi livelli di energia.
Intraprendi un hobby creativo	Hai ricominciato a dipingere e il processo creativo ti porta gioia e stimoli mentali.
Sottoposti a regolari controlli sanitari	Programmi controlli regolari con il tuo medico, individuando tempestivamente potenziali problemi di salute. Ti senti rassicurato.
Sfida te stesso con i giochi mentali	Hai iniziato a giocare a scacchi con un amico e la strategia mentale mantiene il tuo cervello acuto.
Mantenere una routine equilibrata tra lavoro e vita privata	Hai creato dei confini tra lavoro e vita privata, riducendo lo stress e migliorando il tuo benessere generale.

Per adattare l'attività "*Navigare nella salute del cervello*" per un formato online, puoi utilizzare il seguente approccio:

Passi		Descrizione
1	Piattaforma di gioco da	Usa strumenti come Presentazioni Google, Miro o una piattaforma di gioco da tavolo virtuale personalizzata per

	tavolo virtuale	<p>creare un tabellone di gioco interattivo in cui i giocatori possono muovere i loro pezzi.</p> <p>Ospita il gioco su piattaforme come Zoom o Microsoft Teams, dove tutti i partecipanti possono vedere il tabellone di gioco condiviso e comunicare tramite video e chat</p>
2	Dadi digitali e pionieri	<p>Usa un rullo di dadi virtuale (ad esempio, il rullo di dadi di Google) per simulare i lanci dei dadi.</p> <p>Ogni squadra o partecipante controlla il proprio pedone virtuale spostandolo manualmente sul tabellone di gioco condiviso.</p>
3	Pesca di carte	<p>Preparare le schede "Fattori di rischio" e "Opportunità di prevenzione" come file digitali o diapositive.</p> <p>Quando un partecipante atterra in un determinato punto, l'istruttore può "pescare" casualmente e condividere una carta con lui (tramite chat o condivisione dello schermo). Puoi utilizzare strumenti digitali come Fogli Google per randomizzare la selezione delle carte.</p>
4	Gruppi di lavoro per la discussione in team	<p>Dopo aver estratto una scheda, il facilitatore può assegnare i partecipanti a gruppi di lavoro (ad esempio, su Zoom) dove possono riflettere e discutere in che modo il fattore di rischio/prevenzione influisce sulla salute del cervello e sulle strategie di prevenzione.</p>
5	Segnapunti	<p>Utilizza un documento o una diapositiva condivisi per aggiornare i punteggi in tempo reale che tutti possono visualizzare. Questo può essere aggiornato man mano che ogni squadra guadagna punti in base alle proprie azioni.</p>
6	Feedback in tempo reale	<p>Il facilitatore fornisce feedback e indicazioni durante il gioco, aiutando i partecipanti a mettere in relazione gli</p>



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

		scenari del gioco con le strategie di prevenzione della vita reale.
7	Gestione del tempo	Tieni d'occhio il tempo e assegna round specifici per ogni parte del gioco per garantire che tutti i partecipanti abbiano le stesse possibilità di partecipare e che l'attività rimanga entro una finestra di 45 minuti. Questo formato garantisce che i partecipanti rimangano coinvolti, comunichino in modo efficace e ottengano le stesse informazioni sulla salute del cervello, anche in un ambiente virtuale.

Conclusione: Il gioco illustra come le scelte quotidiane possano influire sul rischio di decadimento cognitivo. Concentrandoci sulle strategie di prevenzione ed evitando i fattori di rischio, possiamo sostenere la salute del cervello e ridurre la probabilità di MCI e demenza.



“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

SITO WEB: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [On Stage on the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI ESPRESSE SONO ESCLUSIVAMENTE QUELLI DELL'AUTORE O DEGLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA NAZIONALE PER I PROGRAMMI COMUNITARI NEL CAMPO DELL'ISTRUZIONE E DELLA FORMAZIONE PROFESSIONALE (ANPCDEFP). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'ANPCDEFP POSSONO ESSERE RITENUTI RESPONSABILI PER ESSI.