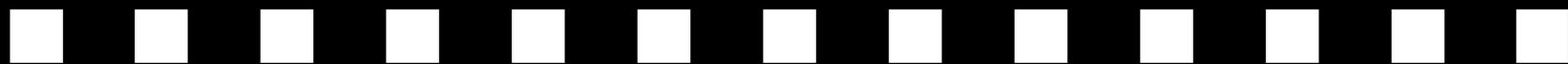


European Cinema for Active Ageing



C I N A G E

MANUALE

per l'apprendimento



Editore:

CINAGE - European Cinema for Active Ageing

Autori:

Maria Helena Antunes

Altheo Valentini

Dušana Findeisen

Ann Tobin

Jennifer Granville

Fátima Chinita

Partner:

AidLearn Lda; Portogallo

Leeds Beckett University; Regno Unito

Centro Studi Città di Foligno; Italia

The Slovenian Third Age University; Slovenia

Disegno Grafico:

Carlota Flieg

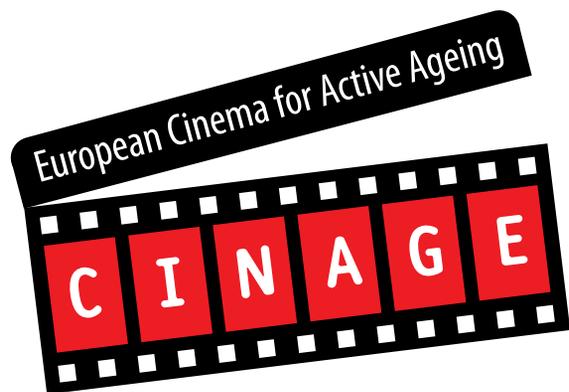
Tutti i diritti riservati.

© CINAGE, 2015

<http://cinageproject.eu>



Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea.
L'autore è il solo responsabile di questa sito e la Commissione declina ogni
responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.
N° 538672 - LLP - 1 - 2013 - 1 - PT - GRUNDTVIG - GMP



**LUCI,
MOTORE,
AZIONE!**

65+

MANUALE

per l'apprendimento

Maria Helena Antunes | Altheo Valentini | Dušana Findeisen
Ann Tobin | Jennifer Granville | Fátima Chinita

Maggio 2015

Sommario

Il manuale presenta il corso CINAGE ed i contenuti formativi dei sei moduli dedicati a discenti adulti. Contiene anche un glossario relativo alle definizioni delle parole chiave utilizzate.

Parole chiave

Progetto CINAGE;
Corso CINAGE;
Formazione face to face;
Manuale di apprendimento;
Obiettivi di apprendimento;
Contenuti;
Moduli;
Tempo stimato;
Glossario.



"Il cinema è l'inganno più bello del mondo."
Jean-Luc Godard

Contenuti

Il Progetto CINAGE	9
Background	9
Di cosa parliamo?	11
Gruppo di riferimento e ruolo dell'allievo	12
Il Corso CINAGE	13
Moduli	13
Formazione	14
Modulo 1: ENTRIAMO NEL CORSO CINAGE	
Introduzione	15
1.1. Il progetto CINAGE	15
1.2. Il Corso CINAGE	17
1.3. Presentazione dei partecipanti	20
Sintesi dei punti chiave	22
Bibliografia/Ulteriori risorse	22
Modulo 2: La mia storia di invecchiamento attivo...	
Introduzione	23
2.1. Riscaldamento	23
2.2. Autovalutazione	26
Sintesi dei punti chiave	27
Bibliografia/Ulteriori risorse	27
Modulo 3: Hai detto vecchiaia?	
Hai detto invecchiamento attivo?	
Introduzione	28
3.1. La definizione di invecchiamento attivo dell'OMS e le competenze sono necessarie in età avanzata	29

3.2. Quali sono i tuoi atteggiamenti nei confronti dell'invecchiamento attivo e della vecchiaia?	29
3.3. Stereotipi sull'invecchiamento. In che misura possono riflettere la realtà?	31
3.4. Importanti cambiamenti sociali che tutte le generazioni si trovano ad affrontare	33
3.5. La nostra è una società che invecchia	34
Sintesi dei punti chiave	36
Bibliografia/Ulteriori risorse	36

Modulo 4: Essere attivo è il mio stile vita? E il tuo?

Introduzione	37
4.1. L'arte di vivere attivamente dipende dai ruoli sociali che hanno le persone (anziane)	38
4.2. Che cosa spinge le persone (anziane) ad essere attive?	39
4.3. Che cosa ha influenzato e sta influenzando il vostro invecchiamento attivo?	42
Sintesi dei punti chiave	42
Bibliografia/Ulteriori risorse	43

Modulo 5: Cinematografia

Unità 1: Il cinema europeo e l'invecchiamento attivo

Introduzione	44
5.1.1. Come leggere un film	44
5.1.2. Esercitazione	44
5.1.3. Esercitazione	45
5.1.4. Pensare alla struttura dei cortometraggi	45
5.1.5. Visione di alcuni cortometraggi	45
5.1.6. Considerare i diversi elementi che rendono i cortometraggi di successo	46

5.1.7. Esercitazione	46
Sintesi dei punti chiave	46
Bibliografia/Ulteriori risorse	46
Unità 2: La Sceneggiatura: dalle storie di vita ai film	
Introduzione	48
5.2.1. Sviluppare una storia cinematografica	48
5.2.2. La sceneggiatura e il copione	49
5.2.3. Completamento della sceneggia	50
Sintesi dei punti chiave	51
Bibliografia/Ulteriori risorse	51
Unità 3: Dirigere – Narrazione visiva	
Introduzione	52
5.3.1. Cosa fa il regista	53
5.3.2. Esercizi pratici (1)	54
5.3.3. Dirigere gli attori	54
5.3.4. Esercizi pratici (2)	55
Sintesi dei punti chiave	55
Bibliografia/Ulteriori risorse	55
Unità 4: Produzione - come organizzare la produzione di un cortometraggio	
Introduzione	57
5.4.1. Che tipo di film è e cosa richiede? (Analisi della sceneggiatura)	57
5.4.2. Immagine e suono (imparando un po' di cose tecniche)	60
5.4.3. Simulazione di gruppo: coordinamento generale su come organizzare un set.	62
Sintesi dei punti chiave	63
Bibliografia/Ulteriori risorse	63

Unità 5: Il Montaggio	
Introduzione	64
5.5.1. L'Arte del Montaggio (1)	64
5.5.2. Esercizi pratici (1)	66
5.5.3. L'arte del montaggio (2)	66
5.5.4. Esercizi Pratici (2)	67
Sintesi dei punti chiave	68
Bibliografia/Ulteriori risorse	68
Modulo 6: Laboratorio di CINEMA	
Introduzione	69
6.1.1. Produzione di cortometraggi CINAGE	69
Sintesi dei punti chiave	72
Bibliografia/Ulteriori risorse	72
Allegato A - Griglia di Analisi	73
Glossario	74

Indice delle Icone

-  Parole chiave
-  Obiettivi di apprendimento
-  Tempo stimato
-  Sommario
(alla fine: Cosa hai imparato?)
-  Importante
-  Problemi/Questioni
(per discutere/riflettere)
-  Informazioni di base
-  Ricordati
-  Consiglio/suggerimento
-  Definizione
-  Compiti da fare
-  Scaricare

Lista delle tabelle

Tabella 1:

Obiettivi di struttura, durata ed apprendimento

Lista delle abbreviazioni

WP Work Package

EC European Commission

EU European Union

WHO World Health Organisation

Il Progetto Cinage

CINAGE - Il Cinema Europeo per l'invecchiamento attivo

<http://cinageproject.eu/pt>



"Ci si mette molto tempo per diventare giovani"

Pablo Picasso

CINAGE - un progetto multilaterale Grundtvig, coordinato da AidLearn con partner dal Portogallo, Regno Unito, Italia e Slovenia supportato dal programma europeo Lifelong Learning – incentrato su una serie di attività interconnesse con la conseguente produzione di un cofanetto per la promozione dell'invecchiamento attivo. CINAGE offre importanti opportunità di apprendimento in età avanzata, coinvolgendo le persone anziane in un'analisi critica del cinema europeo e dà la possibilità di realizzazare un film favorendo così l' invecchiamento attivo.

Background

La strategia Europa 2020 riconosce l'apprendimento permanente e lo sviluppo delle competenze elementi chiave in risposta alla crisi economica, all' invecchiamento demografico ed alla strategia socio-economica dell'Unione Europea.

Infatti l'apprendimento degli adulti¹ può svolgere un ruolo chiave, poiché costituisce un' opportunità di aggiornamento delle competenze o occasione di riqualificazione per tutte quelle persone colpite dalla disoccupazione o coinvolte in cambiamenti professionali. L'apprendimento degli adulti inoltre, gioca un ruolo chiave nella promozione dell'inclusione sociale, la cittadinanza attiva e lo sviluppo personale.

Lentamente ma costantemente, l'atteggiamento verso l'invecchiamento della popolazione sta cambiando. Mentre nei primi rapporti ed analisi l'invecchiamento veniva considerato una sorta di bomba a orologeria che avrebbe avuto conseguenze estremamente negative per le economie e le società occidentali, più di recente si pone l'accento sull'importanza delle opportunità connesse all'invecchiamento della popolazione.

I recenti dibattiti hanno identificato l'emergente economia d'argento come un potenziale motore per la crescita e prosperità del futuro (Cedefop, 2012).

¹ il termine 'apprendimento degli adulti' copre l'intera serie di attività di apprendimento formale, non formale e informale, sia generale che professionale, intraprese da adulti dopo aver lasciato il ciclo di istruzione e di formazione iniziale.

Dall'inizio del nuovo millennio, da quando è iniziata a rafforzarsi la consapevolezza che gli anziani attivi lavorano più a lungo e sono necessari per sostenere i sistemi sanitari, assistenziali e previdenziali, le politiche dell'UE e degli Stati membri hanno sottolineato l'importanza dell'apprendimento permanente. Tuttavia, questo non significa che l'Europa sia pronta ad affrontare le sfide che l'invecchiamento porta con sé. Sfruttare i vantaggi delle conoscenze, abilità e competenze delle persone anziane rimane una sfida, e la partecipazione all'apprendimento permanente tra le persone in questa fascia di età è ancora costantemente inferiore a quello dei gruppi di età più giovani. Vi è la necessità di promuovere occasioni di apprendimento permanente incentrate su un approccio interdisciplinare. Le stime a lungo termine relative all'invecchiamento della popolazione rimangono un elemento chiave alla base di dibattiti politici sulle sfide future dell'UE. I risultati ottenuti durante l'Anno europeo dell'invecchiamento attivo e della Solidarietà tra le generazioni, fornendo nuove input, giocano un ruolo importante nello sviluppo dell'apprendimento permanente e dell'implementazione delle future politiche di invecchiamento attivo in Europa e negli Stati membri.

La Commissione Europea sta prendendo misure proattive per affrontare le sfide future poste dall'invecchiamento demografico, dando la priorità alle iniziative che contribuiscono alla formazione di una popolazione sana e attiva. Per raggiungere questo obiettivo, è fondamentale che vengano promosse, dalla nascita sino all'età avanzata, tematiche chiave come salute e benessere.

La Commissione Europea considera l'invecchiamento attivo e sano una grande sfida comune a tutti gli Stati membri.

Il 28 novembre 2011 il Consiglio dell'Unione europea (Educazione) ha adottato una risoluzione che delinea una nuova agenda europea per l'Apprendimento degli Adulti (risoluzione del Consiglio 2011/C 372/01). La risoluzione prevede priorità specifiche per il settore della formazione degli adulti, considerata elemento chiave all'interno della più ampia strategia per la cooperazione europea nel settore dell'istruzione e della formazione.

Tali attività formative sono fondamentali per la promozione di un invecchiamento attivo, autonomo, e sano che metta a disposizione dell'intera società il bagaglio di conoscenza, esperienza, capitale sociale e culturale di cui dispongono i cittadini più anziani.

Si sottolinea la necessità di promuovere la formazione degli adulti come strumento per favorire la solidarietà tra i diversi gruppi di età (per esempio, attraverso un "patto intergenerazionale").

Di cosa parliamo?

In risposta all'invecchiamento demografico ed al conseguente aumento di isolamento degli anziani, i partner di CINAGE si sono riuniti per creare e mettere a disposizione un approccio innovativo con cui favorire l'invecchiamento attivo incentrato sulla cinematografia e la condivisione di esperienze cinematografiche. Parte della ricerca CINAGE si concentra sul cinema europeo, con la selezione di film che dimostrano la rilevanza della creazione di opportunità di apprendimento, del coinvolgimento di persone anziane in un'analisi critica del cinema europeo.

Il progetto è finalizzato a produrre, testare e validare un cofanetto contenente una serie di strumenti/ strategie di apprendimento da utilizzare per la realizzazione di un corso base di cinema per anziani, che si conclude con la produzione di 12 cortometraggi. Il cinema europeo diventa quindi strumento con cui si intende promuovere la creazione e valorizzazione di opportunità di apprendimento permanente.

Il cofanetto, disponibile nelle quattro lingue dei paesi partner, è il prodotto principale del corso di base di cinema per anziani CINAGE.

Gli strumenti prodotti sono i seguenti: Guida per educatori degli adulti; Manuale per gli studenti adulti (si basa sulla presentazione dei sei moduli finalizzati alla produzione cinematografica); Produzione dei cortometraggi; Selezione di sei film europei che meglio illustrano le competenze per l'invecchiamento attivo.

Oltre ad adottare metodologie finalizzate allo sviluppo di auto-riflessione e pensiero critico, il carattere innovativo di CINAGE si basa sul coinvolgimento di anziani nelle pratiche di produzione cinematografica, al fine di esplorare creativamente le loro esperienze di invecchiamento.

L'invecchiamento attivo, congiuntamente ad un adeguato supporto socio-assistenziale, consente alle persone di realizzare il loro potenziale fisico, sociale e mentale e di partecipare attivamente alla società.

Gli anziani vengono incoraggiati ad acquisire nuove competenze e di partecipare attivamente alla società. L'impegno attivo in attività cognitivamente stimolanti rinforza la memoria, allevia la depressione ed aumenta il livello di soddisfazione.

Di conseguenza, fornire risorse educative adeguate all'interno di un contesto di apprendimento dove personalizzazione, collaborazione ed apprendimento informale sono al centro, risulta di fondamentale importanza.

Gruppo di riferimento e ruolo dell'allievo

Il Manuale indirizzato a voi, allievi adulti, riunisce insieme due delle vostre passioni – il cinema e l'apprendimento! Il corso CINAGE vi darà l'opportunità di misurarvi con un'analisi critica del cinema europeo e di vivere l'esperienza di realizzare un film.

Il cinema è uno strumento che stabilisce impegni e rapporti significativi con gli aspetti del processo di invecchiamento in quanto approfondisce la sua analisi in un ambiente di sostegno tra pari.

Il corso, incentrato su di voi e sulla vostra esperienza, sarà supportato da sessioni e da un laboratorio di cinema, che stimoleranno il vostro impegno e apprendimento attivo.

Quando le esperienze sono significative, diventa più facile scegliere nuovi modi di essere e di agire!



IL CORSO CINAGE

Il corso vi consente di girare i vostri film sull'invecchiamento attivo, basati sulla vostra auto-riflessione riguardante i problemi della vecchiaia e l'identificazione di adeguate strategie per l'apprendimento attivo. La riflessione sulle esperienze di vita reale e di finzione, il nuovo apprendimento e la condivisione in piccoli gruppi di coetanei, facilita la comprensione di come la realtà sia influenzata dalle esperienze passate, dalle attuali percezioni e dalle aspettative per il futuro. Nel laboratorio di Cinema, si incontrano tutte le conoscenze e le abilità apprese e sarete in grado di far parte di una troupe cinematografica, qualunque ruolo scegliate. Poiché saranno prodotti tre film durante questa fase, avrete l'opportunità di testare le vostre abilità in più di una funzione cinematografica, si spera con il triplo del divertimento. Questa è un'esperienza interattiva e ci si aspetta che vi impegniate a comunicare con i vostri coetanei con lo scopo di produrre film significativi. Il Cinema vi aiuterà a stabilire un rapporto e un impegno significativi riguardo gli aspetti dell'invecchiamento più attivo e più sano.

Il docente sarà un facilitatore che preparerà in anticipo una serie di procedure per coinvolgere gli allievi nel processo di apprendimento prendendo in considerazione le loro esperienze, riflessioni e aspettative.

Moduli

Il corso è composto dai seguenti sei moduli:

- 1) Entriamo nel Corso CINAGE:** breve introduzione del progetto e del corso CINAGE;
- 2) La mia storia di invecchiamento attivo...:** la nostra attitudine nei confronti dell'invecchiamento e l'utilizzo di alcune tecniche per la gestione positiva delle tensioni fisiche, emotive e relazionali.
- 3) Hai detto vecchiaia? Hai detto invecchiamento attivo?:** approfondire il proprio atteggiamento verso la vecchiaia e comprendere meglio l'invecchiamento attivo.
- 4) Essere attivo è il mio stile di vita. E il tuo?:** Cogliere l'impatto delle storie di vita che si vivono nella *later-life*; ripensare il proprio modo di vivere; esaminare come rendere migliore la vita nella vecchiaia condividendo e affidandosi alle esperienze personali.
- 5) Filmmaking (La fase realizzativa):**
 - (1) Il Cinema europeo e l'invecchiamento attivo** – analisi del cinema europeo attraverso la vostra propria esperienza e conoscenza dell'ageismo;

(2) La Sceneggiatura – la scrittura cinematografica e tutte le sue interazioni con le professioni audiovisive e tecniche; scrivere e preparare le tre sceneggiature dei film per i cortometraggi CINAGE;

(3) Dirigere – il ruolo del regista nella fase realizzativa e le abilità necessarie per dirigere un film;

(4) Produzione – creare e organizzare la preparazione di un cortometraggio, gestire le persone così come gli elementi pratici delle riprese;

(5) Il Montaggio – il ruolo del tecnico del montaggio; le diverse fasi del montaggio di un film e le abilità tecniche richieste a tal fine.

6) Laboratorio di Cinema: produrre tre cortometraggi in gruppo testando le vostre capacità in più di una funzione cinematografica.

Il programma del Corso CINAGE è composto da sei moduli per una durata totale di circa 73 ore. Al laboratorio di cinema sono destinate 30 ore, che potrebbero variare a seconda delle condizioni per le riprese dei tre cortometraggi.

Formazione

Da qui in poi è presentato il contenuto del corso, rivolto ai differenti aspetti dell'ageismo, dell'invecchiamento attivo e della fase realizzativa (*filmmaking*).

I moduli sono strutturati con uno schema comune: contengono uno sfondo teorico, informazioni rilevanti e alcuni problemi/questioni che possono essere utilizzati per stimolare l'auto-riflessione sui temi affrontati durante tutte le lezioni frontali del corso.

È disponibile anche un glossario al fine di stabilire un approccio comune alle parole e ai concetti chiave.

Vi preghiamo di completare la Griglia in allegato al Manuale (Allegato A – Griglia di Analisi, pagina 73) ogni volta in cui, a casa o durante le sessioni del corso, visionate uno dei 6 film selezionati dal progetto CINAGE.

Modulo 1: Entriamo nel Corso CINAGE

-  **Parole chiave:** Progetto CINAGE, Corso CINAGE; andrologia, apprendimento in età avanzata, invecchiamento attivo, invecchiamento della popolazione, Cofanetto CINAGE; invecchiamento della società, istruzione e formazione; rompere il ghiaccio.
-  **Obiettivi di apprendimento:** Alla fine di questo modulo conoscerete il Progetto CINAGE, il suo contesto, i suoi obiettivi e risultati principali. Oltre ad una panoramica del corso (obiettivi; soggetti; metodi; lunghezza; ruoli), i partecipanti (allievi e insegnanti) si incontreranno faccia a faccia.
-  **Tempo stimato:** 2 ore

Introduzione

In questo modulo iniziale, si prevede che tutti i partecipanti comprendano il contesto in cui il Corso CINAGE è stato progettato e il perché abbia un grande valore coinvolgere la popolazione anziana in attività di apprendimento attraenti e motivanti che durano tutta la vita. Ciò significa permettere loro un coinvolgimento impegnato, attivo e salutare nelle società europee che stanno invecchiando. E' anche importante avere una visione integrata del corso, la sua struttura e i suoi temi, nonché le competenze che saranno sviluppate lungo il percorso per la produzione di cortometraggi. Infine è indispensabile, fin dall'inizio, lavorare per costruire una solidarietà di gruppo, per consentire agli allievi di abbracciare il lavoro di squadra che culminerà con l'agire come una vera e propria troupe cinematografica al workshop finale.

1.1. Il progetto CINAGE

-  **Motivazione di fondo; obiettivi, strategie e risultati**
CINAGE – un progetto multilaterale Grundtvig, sostenuto dal Programma di Apprendimento Permanente dell'Unione Europea. Si compone di attività interconnesse con conseguente produzione di un cofanetto di apprendimento per l'utilizzo da parte di educatori adulti, e mira a dare forza alle persone anziane per il raggiungimento di un invecchiamento più attivo. Il Progetto CINAGE offre importanti opportunità di apprendimento in età avanzata,

coinvolgendo le persone anziane in un'analisi critica del cinema europeo e dà la possibilità di realizzare un film favorendo così l'invecchiamento attivo.

Potete trovare maggiori dettagli sul sito del progetto <http://cinageproject.eu/> e rimanere in contatto tramite la pagina facebook <https://www.facebook.com/cinageproject>.

Contesto

La diminuzione dei tassi di fertilità e l'aumento della speranza di vita hanno creato drammatici cambiamenti demografici in Europa. L'invecchiamento della popolazione può essere visto come un successo delle politiche di sanità pubblica e di sviluppo socio-economico, ma al tempo stesso sprona la società ad incentrarsi sulla salute ed il benessere delle persone anziane, nonché a garantire la loro sicurezza e partecipazione sociale.

L'invecchiamento attivo consente alle persone di realizzare il loro potenziale fisico, sociale e mentale di benessere per tutta la vita e di partecipare attivamente alla società, pur fornendo loro un'adeguata protezione, sicurezza e cura, il tutto è intimamente connesso ad un'aspettativa di vita estesa e sana.

L'invecchiamento attivo incoraggia le persone ad acquisire nuove competenze e partecipare alla vita sociale. L'impegno attivo in attività cognitivamente stimolanti è associata al rinforzo della memoria, alla diminuzione della depressione e ad una maggiore soddisfazione della vita.

In questo senso è fondamentale fornire risorse educative adeguate, all'interno di un paradigma di apprendimento centrale dove al centro vi sono la personalizzazione, la collaborazione e l'apprendimento informale.

Gli anziani – protagonisti nell'apprendimento in età avanzata

Guarda le statistiche nel riquadro sottostante. Esse sono tratte da una serie di fonti europee per il 2012.

- Nel 2010, la popolazione degli allora 27 Stati dell'Unione Europea era di 331,000,000 abitanti;
- Nel 2020 la stima sarà di 340,100,000;
- Nel 2050, si pensa sarà di 346,800,000;
- Nel 2010, il 18.3% della popolazione degli Stati membri europei aveva 65 anni o più;
- Nel 2020, si stima che il 21.1% della popolazione raggiungerà i 65 anni e oltre;
- Dal 2050, questa percentuale salirà al 29.6%;
- Nel 2010, il numero delle persone all'interno dell'Unione Europea dell'età di 65 anni o oltre era di 60,570,000;
- Dal 2020, si stima che il numero delle persone dell'età di 65 anni o oltre sarà di 71,760,000;
- E dal 2050? **102,650,000.**

I dati riflettono quella che è una questione politica fondamentale che interessa l'Unione europea e i singoli Stati Membri.

Riflessione personale

Annota le risposte alle seguenti domande.

- Qual è il profilo dell'età del tuo paese / regione / località?
- Quali iniziative politiche sono state adottate per rispondere alle esigenze della popolazione anziana nel luogo in cui vivi?
- Come vedi la prospettiva di vivere in una società che invecchia?
- Qual è l'importanza dell'apprendimento in età avanzata in questa società che invecchia?

Obiettivi

Gli anziani come possono continuare ad avere un ruolo attivo nella società dopo il pensionamento? Come è possibile alleviare gli stereotipi negativi e positivi su di loro? Come può aiutare il cinema a tal fine?

L'obiettivo finale di CINAGE è quello di contribuire ad un ulteriore miglioramento delle opportunità di apprendimento permanente per l'invecchiamento della popolazione, avvalendosi del cinema europeo come strumento principale.

CINAGE mira a produrre, testare e validare un corso base di cinema per gli allievi più anziani, incoraggiandoli e sostenendoli a vivere l'invecchiamento in modo positivo e produttivo.

Risultati

I principali risultati del progetto sono prospetti di ricerca incentrati su tre temi principali (invecchiamento attivo e apprendimento per l'invecchiamento attivo; il cinema europeo e l'invecchiamento, modelli di competenze per l'invecchiamento attivo¹ e il cofanetto CINAGE, comprese le strategie di apprendimento, i metodi e le risorse per sostenere il corso CINAGE). Nel sito internet del progetto² è disponibile una sintesi delle ricerche. Il cofanetto è disponibile in portoghese; inglese; italiano e slovacco.

1.2. Il Corso CINAGE

 Il corso consente agli allievi più anziani di girare i propri film sull'invecchiamento attivo in base alle loro riflessioni riguardanti i temi della vecchiaia, oltre all'identificazione di adeguate strategie relative all'invecchiamento attivo.

² <http://cinageproject.eu/it/package/research.html>

³ <http://cinageproject.eu/it/package/research/executive-summary.html>

Tabella 1: Obiettivi di struttura, durata ed apprendiment del Corso CINAGE

Modulo / unità		Obiettivi di apprendimento	Durata stimata
Modulo 1. Entriamo nel corso CINAGE		Alla fine di questo modulo conoscerete il progetto CINAGE, il suo contesto di riferimento, gli obiettivi ed i prodotti principali. Oltre a ricevere una panoramica del percorso (obiettivi, soggetti, metodi, lunghezza, ruoli) i partecipanti (allievi e aiutanti) si incontreranno faccia a faccia.	2 ore
Modulo 2. La storia del mio invecchiamento attivo...		Alla fine di questo modulo sarete consapevoli del vostro atteggiamento verso l'invecchiamento attivo e sarete in grado di utilizzare alcune tecniche semplici, efficaci e personalizzabili per la gestione positiva di tensioni fisiche, emotive e relazionali.	4 ore
Modulo 3. Hai detto invecchiamento attivo? Hai detto popolazione anziana attiva?		Alla fine di questo modulo sarete più consapevoli del vostro atteggiamento nei confronti dell'invecchiamento e avrete una migliore comprensione dell' invecchiamento attivo. Capirete che tutte le generazioni devono riposizionarsi attivamente in una società di trasformazione.	4 ore
Modulo 4. Essere attivo è il mio stile di vita. E il tuo?		Alla fine di questa unità sarete consapevoli del fatto che l'invecchiamento attivo è il risultato di un'interazione tra l'individuo e il proprio ambiente. Sarete in grado di cogliere l'impatto delle storie di vita vissute in età avanzata; a ripensare il proprio stile di vita; ad esaminare come rendere migliore la vostra vita in età avanzata e ad integrarsi e condividere esperienze personali.	3 ore
Modulo 5. Cinematografia	Unità 1. Il cinema europeo e l'invecchiamento attivo	Al termine di questo modulo sarete in grado di applicare le vostre conoscenze ed esperienze di invecchiamento ad una analisi del cinema europeo, soprattutto in riferimento alla rappresentazione dell'invecchiamento attivo e dei cittadini anziani.	6 ore
	Unità 2. La Sceneggiatura: dalla vita reale al cinema	Alla fine di questa unità conoscerete la sceneggiatura e tutte le sue interazioni con l'audiovisivo e la creazione cinematografica; sarete in grado di scrivere e preparare le tre sceneggiature finali per i cortometraggi CINAGE.	6 ore
	Unità 3. La Regia: la narrazione visiva	Alla fine di questa unità comprenderete il ruolo del regista nel cinema; come il regista contribuisce al film finale; quali competenze tecniche sono necessarie per dirigere un film; inoltre si svilupperà la capacità di collaborare e comunicare con i colleghi.	6 ore
	Unità 4. La Produzione: come organizzare la produzione di un cortometraggio	Alla fine di questa unità sarete in grado di concepire e organizzare la preparazione di un cortometraggio, di gestire le persone (il cast e la troupe tecnica) e gli elementi pratici della ripresa (set, decorazione, oggetti di scena, guardaroba, trucco, ecc).	6 ore
	Unità 5. Il Montaggio: dalla ripresa al film	Alla fine di questa unità sarete consapevoli del ruolo del tecnico del montaggio; delle diverse fasi di montaggio di un film e quali sono le competenze tecniche necessarie. La vostra capacità di collaborare e comunicare con i colleghi sarà rafforzata dal coinvolgimento in attività pratiche.	6 ore
Modulo 6. Cinema workshop (Laboratorio di cinema)		Produrrete tre cortometraggi in gruppo, facendo ricorso all'apprendimento acquisito nel corso degli ultimi cinque moduli e potrete testare le vostre abilità in più di una funzione cinematografica.	30 ore

Il corso CINAGE si sviluppa in sei moduli della durata di circa 73 ore. La durata del Laboratorio di Cinema è di 30 ore, ma potrebbe durare più a lungo a seconda delle condizioni di ripresa dei tre cortometraggi.

Strategie, metodologia, ruoli degli allievi e degli aiutanti

Il Corso CINAGE è progettato per abbracciare un tipo di apprendimento andragogico, centrato sulla persona anziana con lezioni faccia a faccia e un workshop cinematografico volto ad incoraggiare l'impegno attivo degli allievi.

Il docente sarà un aiutante, un consulente, un agente, che prepara in anticipo una serie di procedure per coinvolgere gli allievi nel processo di apprendimento, prendendo in considerazione le loro esperienze, riflessioni e aspettative.

I partecipanti rifletteranno ed approfondiranno la loro conoscenza sui temi dell'invecchiamento attivo con la visione e la discussione di film europei e saranno coinvolti in maniera dinamica attraverso opportune strategie per un invecchiamento attivo.

La riflessione sulle esperienze di vita reale e di finzione, il nuovo apprendimento e la condivisione in piccoli gruppi di coetanei, facilita la comprensione di come la realtà è influenzata da esperienze passate, da percezioni e aspettative per il futuro. Quando le esperienze sono significative, diventa più facile scegliere nuovi modi di essere e di agire.

Nel Laboratorio di Cinema si incontrano tutte le conoscenze e le abilità e sarete in grado di far parte di una troupe cinematografica, qualsiasi sia il ruolo da voi scelto. Poiché saranno prodotti tre film durante questa fase, vi sarà data l'opportunità di testare le vostre abilità in più di una funzione cinematografica, si spera con il triplo del divertimento. Si tratta di un'esperienza interattiva; siete dunque tenuti ad impegnarvi a comunicare con i vostri compagni di corso al fine di produrre film significativi.

Il cinema vi aiuterà a stabilire rapporti ed impegni significativi in merito agli aspetti riguardanti un invecchiamento attivo e salutare.

Da tener presente

La tua partecipazione attiva alle diverse attività di apprendimento sarà richiesta per tutta la durata del Corso CINAGE, poiché:

- ⦿ Tutti possono beneficiare della tua esperienza, compreso il docente;
- ⦿ è solo facendo esperienza che si inizia il ciclo di apprendimento;
- ⦿ il coinvolgimento in un'esperienza assicura un'attenzione più ampia e si impara maggiormente;

- ⊙ prendendo parte ad un'esperienza, acquisirete non solo conoscenze e abilità, ma particolari sentimenti ed emozioni che possono essere un potente strumento di cambiamento dei vostri atteggiamenti; si arriverà anche ad avere una maggiore consapevolezza di sé e una maggiore comprensione dei personaggi degli altri.



Vi sono chiari gli obiettivi e le finalità del progetto CINAGE?

Ora date un'occhiata ai trailer dei 6 film selezionati dal cinema europeo come i più rappresentativi che trattano il tema dell'invecchiamento attivo. <http://cinageproject.eu/it/package/films.html>

1. **Before Twilight**, 2009, Dir. *Jacek Blawut*
2. **Mid-August Lunch**, 2008, Dir. *Gianni Di Gregorio*
3. **Empties**, 2007, Dir. *Jan Sverák*
4. **The Best Exotic Marigold Hotel**, 2012, Dir. *John Madden*
5. **Good to go**, 2012, Dir. *Matevž Luzar*
6. **Vidange Perdue**, 2006, Dir. *Geoffrey Enthoven*

1.3. Presentazione dei partecipanti

Il Film della mia Vita

Coloro che rompono il ghiaccio rappresentano il miglior mezzo per aiutare i partecipanti a conoscere l'altro, per rompere il ghiaccio il primo giorno del Corso CINAGE e iniziare la costruzione della squadra.



Rompere il ghiaccio: Il Film della mia Vita

Se facessi un film sulla tua vita, quale film sarebbe e chi interpreterebbe la tua parte?



Sei tu James...James Bond



O ti rivedi più in Arnold?



Forse sei come Rossella O'Hara in Via col Vento?



O come Ingrid Bergman in Casablanca?



O sul tipo di Catwoman?



La tua vita sarebbe un film drammatico con Meryl Streep come icona?



O più come una commedia di Mr. Bean?



Attività/ Da fare

- 1) Essere pronti a presentarsi al gruppo attraverso un film che deve rientrare in uno dei seguenti generi: azione, avventura, commedia, crimine e di gangster, drammatico, epico / storico, horror, musical / danza, fantascienza, guerra o western;
- 2) Chi sarebbe il tuo interprete nel film? Selezionare un attore / attrice ben noto e riflettere sulle ragioni della vostra scelta;
- 3) Infine, perché il cinema è importante per te?



Sintesi dei punti chiave

Ora, alla fine di questo modulo, si comprende il contesto del Corso CINAGE all'interno delle società ageiste europee e si ha una visione integrata del corso. Hai riflettuto sulla tua vita come se fosse un film e hai avviato il processo di scambio e di scoperta degli altri membri del corso.

Bibliografia

Sito web del Progetto CINAGE: <http://cinageproject.eu>

Invecchiamento attivo in: http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/

Popolazione ageista / società ageista in: <http://wisdom.unu.edu/en/ageing-societies/>

Apprendimento in età avanzata in:

http://www.associationforeducationandageing.org/ufiles/Lit_review_summary_May_08.pdf

Apprendimento permanente in: http://www.dcalni.gov.uk/lifelong_learning_2.pdf

Ulteriori Risorse

Ballesteros, R.F. (2008), *Active Aging: the Contribution of Psychology*, Hogrefe Publishing

Gillian Boulton-Lewis, Maureen Tam, (2011), *Active Ageing, Active Learning: Issues and Challenges*, Springer Science & Business Media, Sep 15, 2011 – Education – 192 pages

Withnall, A. (2009), *Improving Learning in Later Life*, Routledge, Sep 10, 2009 – Education – 176 pages

Modulo 2: La mia storia di invecchiamento attivo...

 **Parole chiave:** Auto-valutazione, lavoro di squadra, l'educazione non formale, story-telling, fiducia in sé stessi.

 **Obiettivi di apprendimento:** Alla fine di questo modulo sarete consapevoli del vostro atteggiamento verso l'invecchiamento attivo e sarete in grado di utilizzare alcune tecniche semplici, efficaci e personalizzabili per la gestione positiva di tensioni fisiche, emotive e relazionali.

 **Tempo stimato:** 4 ore.

Introduzione

Facendo seguito al modulo introduttivo sulla presentazione del corso CINAGE, "La mia storia invecchiamento attivo..." vuole creare le condizioni favorevoli e una buona atmosfera per il successo e la realizzazione del corso nel suo complesso.

Attraverso attività di educazione non formale, sarete incoraggiati a sviluppare una più profonda consapevolezza della vostra comprensione personale nei confronti dell'invecchiamento attivo. Allo stesso tempo, studieremo e esploreremo le tecniche utili per la gestione dello stress e quali sono i comportamenti positivi in contesti di lavoro di squadra.

2.1. Riscaldamento

 Nel corso dell'attuazione di questo modulo, potrete prendere parte a diverse attività collettive all'aria aperta. Si prega di approcciarsi alle lezioni con cooperazione e non aspettatevi un ambiente di educazione formale. Lo scopo di queste attività è quello di trovare il modo migliore per includere tutti i partecipanti del gruppo e stabilire un clima di squadra di cui tutti potranno godere, imparando a capire meglio se stessi.

Consigliamo abiti e scarpe comode.



Promozione del benessere

La parola “benessere” è generalmente utilizzata per indicare un sano equilibrio di mente, corpo e spirito che si traduce in una sensazione generale di benessere. È stata utilizzata nel contesto della medicina alternativa in quanto Halbert L. Dunn, MD ha iniziato ad usare la frase ad alto livello di benessere nel 1950. Il moderno concetto di benessere, tuttavia, non divenne popolare fino al 1970.

Il termine è stato definito dal Wisconsin-based National Wellness Institute come il processo attivo che fa divenire consapevoli e che porta a fare scelte volte al miglioramento della vita. L'attenzione verso la malattia viene spostata a favore della salute umana, ed è tipico dei contesti in cui viene utilizzato il termine benessere. In altre parole, il benessere è una visione della salute che enfatizza lo stato di tutto l'essere e il suo continuo sviluppo.

Come pubblicato in “Che cos'è il benessere”, le dimensioni del benessere possono includere le condizioni mentali, fisiche, spirituali, sociali, occupazionali e ambientali; il benessere è il risultato dell'iniziativa personale, della ricerca di una condizione più ottimale, olistica ed equilibrata della salute e del benessere nelle sue molteplici dimensioni.

Acquisire la consapevolezza di sé e del proprio corpo: il centro, il peso, il radicamento, la segmentazione.



Si prega di fermarsi e pensare:

Come vi sentite nel vostro corpo?

Riattivare la colonna vertebrale, l'asse del corpo.

Incontrare il ritmo interno di ognuno, consentendo l'ascolto collettivo e l'orientamento spaziale nel gruppo.



Le emozioni influenzano le nostre vite più di quanto pensiamo. Le nostre emozioni influenzano non solo noi stessi, ma anche le persone intorno a noi. Capire le vostre emozioni può aiutare a lavorare con altre persone.

Il riconoscimento dei propri sentimenti e delle emozioni.



Le emozioni ci possono aiutare a fare grandi cambiamenti nella nostra vita. Le emozioni possono influenzare le nostre azioni quotidiane senza che noi ce ne accorgiamo. Possono influenzare ciò che vediamo, come ci sentiamo e pensiamo, e come reagiamo in determinate situazioni. Le nostre azioni possono crescere in base alle reazioni emotive delle situazioni quotidiane. È possibile migliorare la vostra capacità di affrontare le vostre e le emozioni altrui. Trascorrete del tempo osservando questo fenomeno; migliorerà la qualità della vostra vita.



Non abbiate paura di emozionarvi e di mostrare i vostri sentimenti. Sono parte di voi. Accettateli così come sono. Cercate di capire il loro impatto sulle vostre azioni. **Siate positivi!** Prendersi cura di sé stessi aiuta a gestire le emozioni. Introdurre le tecniche di gestione dello stress alla vostra vita quotidiana.



Gestione dello stress

Lo stress è il modo in cui reagisci fisicamente, mentalmente ed emotivamente a varie condizioni, ai cambiamenti e alle richieste della vostra vita. Alti livelli di stress possono influenzare la prestazione fisica, il benessere mentale e la vita di tutti i giorni.



Sintomi di stress: mal di testa; stomaco nervoso; variazioni dell'appetito; respirazione rapida; rapida frequenza cardiaca; palmi sudati; irritabilità; ansia; stanchezza; insonnia; insoddisfazione; rabbia; depressione; incapacità di concentrarsi.



Scrivere una breve descrizione di una situazione recente che vi ha causato stress. Riassumere i vostri stati mentali, emotivi e fisici del momento.

Liberare il corpo dalle tensioni e blocchi, riconoscendo tutte le articolazioni che rendono possibili il movimento e l'espressione.



L'analisi del corpo è una tecnica di rilassamento che cerca le parti rilassate del corpo e trasporta quella stessa sensazione nelle aree meno rilassate. Le tre fasi di scansione del corpo sono:

1. Ricerca di una parte del corpo che è rilassata;
2. identificarla;
3. diffusione della sensazione alle parti più tese del corpo.



Controllo dell'ansia: training autogeno

Il training autogeno è una tecnica di rilassamento sviluppata dallo psichiatra tedesco Johannes Heinrich Schultz, pubblicata per la prima volta nel 1932. La tecnica prevede sessioni di prove quotidiane che durano circa 15 minuti, di solito al mattino, all'ora di pranzo, e la sera. Durante ogni sessione, il praticante ripeterà una serie di visualizzazioni che inducono uno stato di rilassamento. Ogni sessione può essere praticata in una posizione scelta da una serie di posture consigliate (ad esempio, sdraiati, meditazione seduta, in posizione seduta come una bambola di pezza).

Processo di causa ed effetto: la gestione delle risorse



Prendere il controllo. Gestisci il tuo tempo invece di lasciare che sia lui a gestire voi. Utilizzare un elenco di cose da fare, seguire un piano scritto, fissare obiettivi e seguirli



Evitare la procrastinazione, che è una delle principali cause di stress. Fate una lista realistica delle cose che dovete fare ogni giorno. Fare prima le cose più importanti. In questo modo, anche se non finisci l'elenco, le cose più importanti risulteranno compiute.



Prenditi una pausa. A volte è meglio allontanarsi da una situazione per un breve periodo. Fate una camminata veloce, concentrandovi su pensieri piacevoli. Quando tornerete a svolgere i vostri compiti vi sentirete riposati e pronti ad affrontare qualunque cosa da fare.



Lavorare sul vostro atteggiamento.

1) Mettere le cose in prospettiva. Non prendersi troppo sul serio.

2) Pensare positivo. *“Se pensi di non riuscire o pensate invece di trionfare, avete probabilmente ragione.”* Henry Ford.

3) Demolitori dello stress fisico: mangiare bene, esercizio fisico regolare e prendersi molto riposo.



Torna all'avvenimento stressante descritto nella prima parte della lezione.

- ⊙ Elencare alcune strategie per affrontare la situazione.
- ⊙ Elencare alcune cose che avrebbero potuto far evitare lo stress.
- ⊙ Elencare alcuni modi per evitare il ripetersi di tali situazioni in futuro.

2.2. Autovalutazione

I personaggi dei film, una rappresentazione dell'invecchiamento attivo e la vita personale. Con questa attività rifletterete sull'invecchiamento attivo attraverso le vite di personaggi principali di sei film di CINAGE. Quanto andrete lontano con le competenze dell'invecchiamento attivo?



Si prega di fermarsi e pensare. Pensate all'ultimo film che avete visto al cinema o in TV. Sareste in grado di rappresentare uno dei personaggi principali? Hai notato alcuna affinità con la vostra vita personale?

Narrazione, auto-narrazioni e competenze per l'invecchiamento attivo.



Si prega di fermarsi e pensare. Non c'è alcun episodio rilevante in materia di invecchiamento attivo che vi piacerebbe condividere con qualcun altro? Quali sono gli aspetti chiave che lo qualificano?



Sintesi dei punti chiave

L'obiettivo principale di questo modulo è far riflettere sulla propria personale interpretazione dell'invecchiamento attivo, senza alcun riferimento al modello CINAGE, che verrà esaminato dettagliatamente nei moduli che seguono. Insieme all'educatore ed il resto del gruppo, siete stati coinvolti in diversi esercizi pratici per la creazione di una buona atmosfera tra il gruppo e l'identificazione delle storie personali; ciò verrà utilizzato come punto di partenza per la produzione di tre cortometraggi CINAGE alla fine del corso.

Bibliografia/Ulteriori risorse

Hillman, J. (1997). *The Soul's Code: In Search of Character and Calling*. Grand Central Publishing: Paperback

Rizzo, C. (1997). *101 modi per liberare il genio che è in te*. Rome: Newton Compton

Watzlawick, P. (1983). *The Situation Is Hopeless, But Not Serious: The Pursuit of Unhappiness*. New York: W. W. Norton & Company

Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books

Schultz, J-H (1932). "Das Autogene Training (konzentrierte Selbstentspannung)." *Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung*. Leipzig: Thieme

Sedikides, C. (1993). *Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process*. *Journal of Personality and Social Psychology*

Randall, W. (1996). "Restorying a Life: Adult Education and Transformative Learning." In *Aging and Biography: Explorations in Adult Development*. Edited by James E. Birren et al., pp. 224–247. New York: Springer Publishing

Modulo 3: Hai detto vecchiaia? Hai detto invecchiamento attivo?

-  **Parole chiave:** Invecchiamento attivo, stereotipi, cambiamento sociale, competenze, adulti anziani, l'apprendimento in età avanzata.
-  **Obiettivi di apprendimento:** Entro la fine di questo modulo diventerete più consapevoli del vostro atteggiamento nei confronti dell'invecchiamento e raggiungerete una migliore comprensione del concetto di invecchiamento attivo. Vi renderete conto che tutte le generazioni devono riposizionarsi attivamente in una società di trasformazione.
-  **Tempo stimato:** 4 ore

Introduzione

La definizione più comune e più applicata dell'invecchiamento attivo è la definizione proposta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

L'invecchiamento attivo è definito in diversi modi. Nel 2012 Laszlo Andor ha descritto l'invecchiamento attivo in questo modo: "Invecchiare attivamente significa invecchiare in buona salute; essere più soddisfatti sul lavoro; avere il potere di prendere decisioni; essere in grado di agire come cittadini attivi; essere in grado di condurre una vita migliore".

Si potrebbe anche dire che l'invecchiamento attivo è quando un anziano è relazionato e impegnato con le altre generazioni e con propri coetanei. Si può invecchiare attivamente quando i propri valori sono apprezzati nella società. Ci sono due livelli di invecchiamento attivo: uno personale e uno sociale; i due devono essere interconnessi. Ma nel voler invecchiare attivamente si devono superare stereotipi, pregiudizi, discriminazione, riposizionandosi in una società in continua evoluzione.

3.1. La definizione di invecchiamento attivo dell'OMS e le competenze sono necessarie in età avanzata

 L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce l'invecchiamento attivo, tenendo conto delle diverse dimensioni dell'invecchiamento personale e della popolazione. Dice: "L'invecchiamento attivo è il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza, al fine di migliorare la qualità della vita di persone adulte. Esso si applica sia a individui che a gruppi di popolazione".

 Così l'invecchiamento attivo consente alle persone di realizzare il loro potenziale fisico, sociale e mentale, il benessere per tutta la vita, non solo in età avanzata; l'invecchiamento è un processo permanente.

La parola "Salute" si riferisce al benessere fisico, mentale e sociale. Mantenere l'autonomia e l'indipendenza per le persone anziane è un obiettivo chiave. L'invecchiamento avviene nel contesto di amici, colleghi di lavoro, vicini e familiari. Questo è il motivo per cui l'interdipendenza, così come la solidarietà intergenerazionale, è un importante principio di invecchiamento attivo.

 L'invecchiamento attivo riguarda davvero la qualità della vita degli anziani e come può essere sostenuto attraverso le politiche. Al fine di invecchiare attivamente (vivere bene), la gente dovrebbe acquisire, conservare e mantenere diverse capacità (conoscenze, abilità, ecc).

Nel preparare questo corso CINAGE sono stati selezionati i film europei sono stati utilizzati come una lente attraverso cui osservare l'invecchiamento attivo.

Vorremmo fare lo stesso con le riprese di lungometraggi europei riguardanti le persone in età avanzata. Le competenze selezionate sono state: l'apprendimento civico e comunitario, la salute, l'emotività, la tecnologica e la competenza finanziaria/economica.

3.2. Quali sono i tuoi atteggiamenti nei confronti dell'invecchiamento attivo e della vecchiaia?

 Come vedete / immaginate la vecchiaia e perché? Fare riferimento alle immagini qui sotto. Quale di esse descrive meglio la vostra immagine della vecchiaia e perché?



http://www.youtube.com/watch?v=p3e8q_4sYJw

Sarà proiettato il film *"PRANZO DI FERRAGOSTO"*.

Titolo	PRANZO DI FERRAGOSTO
Anno	2008
Sceneggiatore	Gianni Di Gregorio, Simone Riccardini
Regista	Gianni Di Gregorio
Produttore	Matteo Garrone
Tecnico Del Montaggio	Marco Spoletini
Colonna Sonora	Ratchev & Carratello
Nationalità	Italia
Premi	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Premio Grand Prix Premio del pubblico al Festival Internazionale del Cinema di Bratislava. ⊙ Premio FIPRESCI. ⊙ Premio "Luigi De Laurentiis" al 65° Festival del Cinema di Venezia nel 2008. ⊙ Premio David Di Donatello. ⊙ Premio Satyajit Ray al Festival del Cinema di Londra. ⊙ Premio Golden Snail all'Accademia del Cinema di Bologna.

Sinossi

“Pranzo di Ferragosto” racconta una festa tra novantenni, servita dal solo membro del cast sotto ai 60 anni: Gianni, è uno scapolo che assiste la madre Valeria nel loro piccolo appartamento di Roma.

E' la festa di mezza estate e la maggior parte delle famiglie hanno lasciato l'afosa città per la costa. Il custode del condominio, Luigi, è interessato a seguirne l'esempio, ma anche lui ha una mamma anziana da curare. In cambio di alcune bollette da pagare, Gianni accetta di portarla per la nottata. Luigi si presenta un'ora più tardi con Marina, una sorella ancora più anziana, con Maria al seguito. Non importa: un piccolo gruzzolo di euro e Gianni preparerà un altro letto.

La stori si ripete, quando Gianni telefona al medico circa la sua angina in peggioramento. Il dottore ha inaspettatamente il turno di notte; sua madre sarà lasciato a casa da sola – sarà un problema per Gianni avere un'altra bocca da sfamare? Grazia è, infatti, il più leggero dei suoi nuovi oneri - almeno fino a quando lei inizia il contrabbando di formaggio nella sua camera da letto (il figlio insiste a farle condurre una rigorosa dieta di verdure al vapore). Maria è allo stesso modo un tesoro, salvo quando Gianni mette il tipo sbagliato di pasta nel piatto.

Marina - risplendente in fronzoli e cosparsa di profumo - presenta più di un problema quando scappa al bar locale, e di nuovo quando è in vena di romanticismo. Ma è proprio la madre di Gianni ad essere la più scialba. Valeria è uno spettacolo imponente: un grande falco color castagna, soffocata nel rossetto, condita con torreggianti trecce di capelli d'oro, ma ha l'equilibrio, così come gli sguardi, di una contessa: rifiuta di mangiare in cucina e non lascia che gli altri godano degli uguali diritti televisivi.

3.3. Stereotipi sull'invecchiamento. In che misura possono riflettere la realtà?



Formare coppie e discutere:

- Quando hai iniziato a sentire che stavi diventando anziano? Cos'è successo?
- Confrontando la vecchiaia con la vostra giovane età, in cosa ti senti più ricco e in cosa più povero?
- C'è una differenza su come vedete voi stessi o/ e come altre persone vi vedono? Se la vostra risposta è sì, si prega di farne una descrizione.
- Potete citare tre stereotipi positivi o negativi sulle persone anziane?



Ogni gruppo sociale è gravato da stereotipi (schemi cognitivi primitive) e questo vale per i gruppi socialmente emarginati, in particolare le persone anziane.

In questa sezione, parleremo di stereotipi e pregiudizi e anche di discriminazione nei confronti delle persone anziane e la vita adulta al fine di essere in grado di riconoscere tali elementi nei film europei. Il problema è che senza nemmeno rendersene conto, accettiamo gli stereotipi e gli stereotipi di comportamento che ci impongono. Sono molti gli esempi di stereotipi che possiamo trovare nella società, in famiglia, al lavoro, nei media, nelle istituzioni, nelle politiche, di fatto quasi ovunque. Ed è stato generalmente accettato che gli stereotipi si possano trovare nei film.



Atteggiamenti verso l'invecchiamento; come sono rappresentati gli anziani

Per illustrare come la vecchiaia può essere considerata, citiamo il seguente esempio. Intervistata sulla vecchiaia, alla scrittrice francese Marguerite Yourcenar è stato chiesto: «Come vede la vecchiaia? 'Nera' come Simone de Beauvoir o come "un'età d'oro" come la chiamano negli Stati Uniti?»

Nel corso della storia le persone anziane sono sempre state descritte in maniera dicotomica: con le immagini in bianco e nero non corrispondenti alla realtà colorata, e da stereotipi negativi e positivi (schemi cognitivi primitivi e quindi facilmente adottati) che dimostrano sia il rifiuto sia l'idealizzazione primitiva delle persone anziane. Perché è stato così? Il nostro tentativo di risposta sarebbe, in primo luogo, gli stereotipi (attribuendo caratteristiche del gruppo generalizzate ai singoli membri); richiedono poco sforzo mentale e quindi sono comodi; in secondo luogo gli stereotipi sono generati maggiormente da coloro che nella maggioranza della società devono ancora vivere la propria vecchiaia.

Come risultato, hanno una scarsa comprensione di questa fase della vita - un'età che percepiscono come un periodo di fragilità che tendono a confrontare con la loro età e la loro giovinezza. Rispetto ai giovani, la vecchiaia, vale a dire la later-life, ha poco da essere invidiata poiché corrisponde ad una fase della vita in cui sono stati persi molti vantaggi: la salute, gli amici, lo status sociale, il benessere, l'indipendenza. Inoltre, dice Marguerite Yourcenar, "i giovani hanno un breve passato e un lungo futuro davanti a loro, mentre contrariamente a loro, gli anziani hanno un lungo passato e un breve futuro davanti.". Questo tipo di approccio comparativo adottato dalla giovinezza alla vecchiaia non riesce a cogliere la vera alterità e la vera natura dell'età avanzata, dando risalto agli aspetti negativi. (Dolar 2010). Gli stereotipi sociali influenzano anche la percezione di quelle persone anziane che non sono in grado di descrivere la reale alterità della vecchiaia.



Stereotipi, pregiudizi sulla vecchiaia

Prima di discutere ulteriormente la natura degli stereotipi dell'età avanzata, dobbiamo affermare che esiste anche il pregiudizio e la discriminazione contro la vecchiaia. Questi elementi derivano dall'opposizione naturale delle generazioni nella loro lotta per il potere e la ricchezza, sia essa lieve, nascosta o palese.

Questa opposizione naturale viene esacerbata seguendo le principali interruzioni sociali, che spazzano via le vecchie generazioni, come la seconda guerra mondiale e i recenti cambiamenti più importanti nei paesi dell'Europa orientale. Vi consigliamo di confrontare i programmi televisivi e radiofonici dei paesi dell'Europa orientale con quelli occidentali dell'Europa. In Oriente sarebbero ben pochi i volti di anziani, il pensiero più vecchio non sarebbe spesso preso in considerazione, ecc. Detto questo, due anni fa, siamo stati particolarmente sorpresi dalla situazione in Estonia e la sua indigenza per la vecchia nomenclatura e per i trenta anni dei vecchi ministri al governo. Per concludere, le principali interruzioni sociali non sono a favore della vecchia organizzazione culturale riguardante l'età. Dopo tali interruzioni e molte grandi cambiamenti sociali, tutte le generazioni devono riposizionarsi nella società e nel corso di questo processo il numero e la forza degli stereotipi, naturalmente, vengono aumentate. Ora che la vecchia organizzazione culturale è stata scossa da nuovi mezzi di produzione per opera della redistribuzione post-moderna del potere tra i gruppi sociali, gli stereotipi, i pregiudizi e le vecchie discriminazione basate sull'età dovrebbero essere evidenziate; occorre rilevarle sistematicamente, discuterle, alleviarle o sradicarle se possibile. Ma è possibile? Nel corso del tempo c'è speranza per quanto riguarda gli stereotipi essendo questi meno rigidi, crudeli e ostili e meno insensibili alle nuove informazioni di quanto lo siano i pregiudizi. Gli stereotipi sono al crocevia della nostra esperienza e predominano le norme e i valori sociali che noi adottiamo senza riflettere. Infine, la discriminazione sulla vecchiaia convive con attributi che non possono essere modificati (razza, età, ecc).

3.4. Importanti cambiamenti sociali che tutte le generazioni si trovano ad affrontare



Disporsi in gruppi di tre e discutere:

Prendendo in considerazione gli ultimi decenni, quali sono i principali cambiamenti, positivi o negativi che hanno interessato la società?



Quali sono stati i principali cambiamenti della società che interessano tutte le generazioni e cambiano la loro posizione, così come la loro volontà e necessità di partecipare alla vita pubblica e di comunità?

Le nostre società sono oggetto di importanti interruzioni per lo più causate dalla tecnologia moderna. Di conseguenza, il potere e la ricchezza vengono ridistribuiti. Nuovi gruppi sociali raggiungono il potere e la ricchezza e portano con sé i loro valori e le loro priorità, i loro modi di comportarsi. Come risultato di ciò, i cambiamenti interessano la comunità.

3.5. La nostra è una società che invecchia

Una società che invecchia non è una minaccia, ma una conquista di civiltà. Nei paesi europei l'aspettativa di vita alla nascita è alta e ci sono persone sempre più anziane. In alcuni paesi dell'Estremo Oriente, dove le condizioni di vita sono povere, gli anziani rappresentano solo il 3 o il 4% della popolazione.

 Una società che invecchia richiede molti cambiamenti in tutti i settori. Potete definirne alcuni?

In una società che invecchia tutte le generazioni devono riposizionarsi e tutti devono dare un contributo.

 Che cosa si può offrire ad altre generazioni e cosa vi aspettate da voi stessi?

Il nostro modo di lavorare per vivere è cambiato

Lavoro retribuito. Le finanze pubbliche sbilanciate riflettono il declino dei livelli di lavoro retribuito permanente e un reddito mensile regolare per le generazioni di oggi differiscono dai tempi keynesiani dove sono prevalenti i lavori part-time, il lavoro a domicilio, il telelavoro, l'economia di mercato grigio, i periodi di lavoro alternati, l'istruzione e la formazione.

Siamo di fronte ad un passaggio dal lavoro e dalla stabilità all'instabilità e alla prosperità che diminuisce; le nuove tendenze occupazionali tendono a influenzare la vita e il lavoro delle persone anziane e la loro partecipazione allo sviluppo economico. I giovani e gli anziani sono oggi molto più interessati a ciò che sta accadendo nella comunità dal momento che sono molto più colpiti dai cambiamenti all'interno di essa. Attività di volontariato per gli anziani possono portare a nuovi posti di lavoro per i giovani. Purtroppo però non tutti i lavori possono trasformarsi in occupazione a tempo pieno. L'attività è sviluppata di pari passo con le attività occasionali e il lavoro retribuito occasionale. Le persone anziane assumono più facilmente tale lavoro, dal momento che possiedono già un certo reddito regolare.

Per i più giovani, tale lavoro è rischioso poiché non riesce a sostenere le loro esigenze in quanto richiedono occupazioni a tempo pieno relativamente stabili. Tuttavia, le attività inizialmente occasionali possono poi diventare posti di lavoro

a tempo pieno per i più giovani. Le persone anziane non “rubano” posti di lavoro alle persone più giovani, dal momento che assumono diversi tipi di posizioni, rispetto ai più giovani. Avere un lavoro permanente di solito non è una necessità pressante per le persone anziane e pochi si sforzano di essere pienamente impiegati. La terza età ha altre caratteristiche che contrastano con quelle della seconda età.

La posizione sociale di diversi gruppi composti da membri delle generazioni più giovani sta diventando simile a quella degli anziani.

Questi gruppi comprendono giovani in cerca di un primo impiego, disoccupati di mezza età, lavoratori anziani disoccupati, persone con contratti a tempo determinato, così come le persone che sono ritenute inabili e spinte ai margini della società. Nelle società di oggi, alla ricerca di soluzioni per le persone anziane, dunque, occorre trovare anche soluzioni per i gruppi sopra citati.

Le nuove tecnologie stanno causando un gap generazionale

Le nuove tecnologie non sono accessibili a tutte le persone anziane; se a qualche membro della comunità viene negato l'accesso alle moderne tecnologie, tutte le generazioni e l'intera comunità ne è influenzata. Se non possono accedere alle informazioni non riescono ad integrarsi nella comunità, non possono tenere il passo con il progresso, non possono entrare nell'e-economy, e-government, e-education, e-communication, ecc e, quindi, sono sempre più dipendenti dalla popolazione attiva. Senza l'accesso degli anziani alla tecnologia, le comunità sono meno accessibili per loro. Ci chiediamo, se la nostra società che dipende dall'occupazione, possa divenire più in sintonia con gli sviluppi sociali effettivi.

 Gli anziani sono possessori di un patrimonio culturale non tangibile, invisibile (conoscenza esperienziale, le competenze, le credenze, i costumi, ecc) che deve essere preservato, conservato e trasmesso alle generazioni più giovani; la continuità deve essere garantita. Le capacità e le conoscenze degli anziani costituiscono una parte importante del capitale umano e sociale. La loro attivazione e la loro occupazione potrebbe migliorare la posizione sociale degli anziani, e, inoltre, ridurrebbero l'onere alle generazioni più giovani. Attualmente la società sta perdendo una parte considerevole del capitale umano; ciò è disastroso per la società dell'informazione, basata sulla conoscenza. Gli stati e le comunità moderne possono conservare e rafforzare la loro vitalità soprattutto attraverso il capitale umano e sociale a disposizione. Inoltre, l'invecchiamento della società è stato considerato come una minaccia, un fallimento, mentre dovrebbe essere considerato come un successo della nostra civiltà.



Formare gruppi di tre e discutere su come sarebbe la vostra vecchiaia se non ci fossero vincoli imposti dalla società, o come vorreste che sia la vostra vecchiaia.



Sintesi dei punti chiave

L'obiettivo principale di questo modulo è stato quello di acquisire una più ampia comprensione dell'invecchiamento individuale nelle nostre società che invecchiano e discutere i temi legati ai principali cambiamenti sociali; la necessità di tutte le generazioni a riposizionarsi in una società in trasformazione; dopo l'apprendimento della vita più tardi e l'invecchiamento attivo.

Bibliografia

Findeisen D. (2010). *Univerza za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani: stvaritev meščanov in vez med njimi*. Ljubljana: Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.

Galey, M. (1981). *Marguerite Yourcenar Les yeux ouverts entretiens avec M.Galey*. Paris: Le Livre de Poche.

Krajnc, A. et al (1992). *Kako smo snovali Slovensko univerzo za tretje življenjsko obdobje*. Ljubljana: Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.

Kroener, S. et al (2008). *Demographic future of Europe*. Berlin: BIB.

Mackie, D. M., Hamilton, D. L. (1993). *Affect, Cognition and Stereotyping: Interactive Process in Group Perception*. London: Academic Press Inc.

Guillemard, A. M. (1986). *Le déclin du social*. Paris: PUF. <http://www.emil-network.eu/resources/publications?page=7>

Modulo 4: Essere attivo è il mio stile vita? E il tuo?



Parole chiave: L'invecchiamento attivo, le storia di vita, altri significativi, motivazione, ogni giorno, later-life.



Obiettivi di apprendimento: Alla fine di questo modulo si avrà la consapevolezza di quanto l'invecchiamento attivo sia il risultato dell'interazione tra un individuo e il suo proprio ambiente. Sarete in grado di cogliere l'impatto delle storie di vita, a vivere nella *later-life*, a ripensare il proprio modo di vita, al fine di rendere migliore la propria vita in età avanzata, per integrarsi e condividere le esperienze personali.



Tempo stimato: 3 ore

Introduzione

Una persona non impara ad essere attiva in un mese o due. Per essere attivi nella vecchiaia non si seguono le istruzioni di qualcuno e non si rispettano criteri prestabiliti. Ha molto a che fare con ciò che desideriamo, con ciò che gli altri desiderano per noi e quali interazioni abbiamo vissuto durante tutta la vita. Ha molto a che fare con gli altri significativi, il nostro quadro di riferimento, i nostri scenari di vita (Eric Berne). Ha a che fare con i nostri ruoli sociali, l'ambiente sociale e la cultura passata e presente: se viviamo in ambiente urbano o rurale; se viviamo circondati da giovani generazioni o no; se noi siamo sposati o no; se abbiamo amici che vivono attivamente; se viviamo da soli o no; se lavoriamo o no; se svolgiamo volontariato o no. Per illustrare questo punto, occorre evidenziare come in alcuni contesti culturali le persone che vivono la *later-life* non dovrebbero più lavorare. Ci sono pregiudizi che dicono che è una vergogna per loro e la loro famiglia lavorare in età avanzata. Altrove, per una donna anziana è una vergogna essere politicamente attiva. In alcuni ambienti c'è ancora il pensiero che dopo il pensionamento una persona non dovrebbe lavorare, non importa quanto sia istruita ed esperta tale persona. In alcuni ambienti l'educazione durante la *later-life* è mal vista. In alcuni paesi, la normativa impedisce agli anziani di lavorare, facendoli così uscire dallo spazio pubblico.

4.1. L'arte di vivere attivamente dipende dai ruoli sociali che hanno le persone (anziane)

 Scegli un giorno della settimana e parlate al collega accanto a voi di cosa fate in genere quel giorno.

Pensate ai vostri ruoli sociali (padre, figlio, dipendente ecc) pensate agli anziani intorno a voi e a quali ruoli sociali hanno.

 Quali sono attualmente i ruoli sociali degli anziani?

Immediatamente dopo il pensionamento?

Dieci anni dopo il pensionamento?

Venti anni dopo il pensionamento?

Trent'anni dopo il pensionamento?

 I ruoli sociali (un concetto che determina la propria identità sociale) sono portati avanti, lasciati alle spalle, o sono stati persi durante la vita. Le persone anziane perdono molti ruoli, ma possono assumerne alcuni nuovi. Avere molti ruoli sociali significa più possibilità di crescita personale.

I ruoli sociali richiedono il proprio impegno. Maggiore è l'impegno di una persona, maggiore è la capacità di imparare, essere indipendenti e essere attivi. Maggiori sono le conoscenze e le abilità, più ampi sono gli interessi. Maggiore è la capacità di assumere responsabilità più complesse, più grande è la disponibilità ad essere generosi e ad aiutare. Maggiore è la comprensione di se stessi e degli altri, meglio si forma la propria identità (Knowles).

 I ruoli sociali determinano anche la propria posizione nella società. Con i ruoli sociali si costruisce la propria posizione nella società?

A prima vista sembra che dopo il pensionamento le persone anziane perdano il loro ruolo. Fino alla pensione stabiliscono un valore sociale personale e particolare attraverso il lavoro retribuito organizzato. Dopo il pensionamento possono ancora lavorare - ma a tempo parziale. Essi possono trovare un nuovo lavoro; possono creare nuovi posti di lavoro; possono anche avviare una società o una seconda carriera; possono praticare attività del tempo libero; possono diventare volontari o membri di partiti politici. I ruoli sociali aiutano a fare passi avanti nello spazio pubblico e rimangono coinvolti nello sviluppo economico e sociale. Dopo il pensionamento le persone anziane perdono la loro identità professionale. "Ho un dottorato di ricerca in microbiologia, ma si sa che questo era solo un bene per la mia professione", ha detto uno studente presso l'università terza età.

 I ruoli sociali in età avanzata dimostrano le proprie attività; come sei e come ti relazioni con gli altri diventa più importante di ciò che si fa. Le relazioni, quindi, sono un aspetto importante dell'invecchiamento attivo.

Le persone anziane perdono molti ruoli ma possono assumerne alcuni nuovi. Avere più ruoli sociali significa più possibilità di crescita personale. Le persone anziane possono perdere molti ruoli sociali, ma nulla può essere perso senza essere sostituito da qualcos'altro. Assumendo nuovi ruoli e devono soddisfare nuovamente le norme e le aspettative per quanto riguarda il loro comportamento e anche i sentimenti. E si adattano. Possono soffrire per la perdita del loro posto di lavoro, ma dopo un anno o giù di lì, non possono immaginare di lavorare di nuovo, ecc. Le persone anziane hanno una conoscenza sono pronti a condividerla, ma lo faranno solo se la loro volontà e il loro prezioso contributo saranno rispettati.

 Pertanto, l'invecchiamento attivo dipende dalle aspettative dell'ambiente.

Ogni vita ha bisogno di una direzione e deve essere intenzionale. Quelli che sanno dove sono diretti e perché, si alzano al mattino per "vivere i propri sogni" e sono felici di essere vivi come un bambino di quattro anni che "guarda con entusiasmo dalla finestra per vedere se quel giorno lui o lei potrà di giocare all'aria aperta" (Marguerite Yourcennar). L'invecchiamento attivo può dare la direzione e l'intenzione della vita ad ogni individuo.

 Le persone anziane devono realizzare i loro bisogni cognitivi, emotivi e sociali, e necessitano di condividere i propri valori con le persone che li apprezzano.

L'invecchiamento attivo in tutti i suoi aspetti deve essere permanente. Non si può pretendere che le persone anziane ricomincino tutto d'un tratto ad essere attive, ad invecchiare in modo sano, a coltivare le relazioni, ad essere cittadini attivi (prenderci cura della questione pubblica), ad utilizzare nuove tecnologie, ecc, senza essere stati impegnati in questo modo per tutta la vita.

4.2. Che cosa spinge le persone (anziane) ad essere attive?

Quando ci si avvicina alle persone anziane, si deve capire la motivazione che li spinge ad essere attivi. Il più delle volte la loro motivazione, soprattutto nel caso dell'istruzione, è intrinseca e non viene tanto dall'esterno, dagli obblighi imposti, dagli impegni familiari ecc. Quando i bisogni primari delle persone anziane (bisogni innati) sono soddisfatti, si tende poi a soddisfare le loro esigenze più elevate, quelle secondarie o acquisite (esigenze conoscitive, il bisogno di auto-realizzazione, il bisogno di sentirsi belli, bisogni sociali, la necessità di condividere i valori ecc). Per quanto possibile, devono essere comprese le loro aspirazioni, la disponibilità a essere attivo, le emozioni, la loro conoscenza esperienziale, i diversi elementi della loro motivazione. (Findeisen).

A tal fine, si deve cogliere il presente e il passato delle persone anziane; anche la loro infanzia e l'importante impatto che è stato esercitato su di loro dai loro genitori e altre persone significative e, infine, il loro scenario di vita (Eric Berne).



Per riassumere, si deve capire e si devono conoscere quali sono stati gli eventi importanti della vita di una persona anziana. Questo è l'unico modo per capire il motivo per cui lui o lei è attivo in un modo particolare o non vuole esserlo nella *later-life*.

C'è un eccezionale programma televisivo francese "La parenthèse inattendue" che riunisce artisti, scienziati, docenti universitari, medici e simili per parlare delle loro famiglie, dei momenti importanti della loro vita, degli altri significativi che hanno contribuito a modellare le loro decisioni fondamentali la loro vita quando erano giovani. Molti degli invitati sono in età avanzata, alcuni non lo sono, ma tutti sono state poste le seguenti domande:



Si prega di fermarsi e pensare: Dove vivi, dove sei nato e cresciuto?

Uno degli ospiti ha risposto: Sono nato a Reims. Mio padre era un venditore, "un rappresentante di scarpe", quindi era più o meno assente. Mia madre era austera, e ci rimproverava... così ho avuto la tendenza a uscire e ho continuato a fuggire. Volevo parlare con una ragazza e ho quasi perso la voce, non potevo farlo. Quando ero un ragazzino sono stato colpito da tumore del sangue. Non mi rendevo conto che si trattava di una grave malattia! Più tardi ho capito che la mia selvaggia voglia di vivere derivava dal fatto che ero malato sin dalla mia infanzia. Ero molto solitario. Non avevo amici, così ho iniziato a leggere e trovare amici nei libri. Mia sorella era ammirata... e prometteva un grande futuro, io no. Ho avuto sogni quando ero bambino, mi identificavo in tutti i vari personaggi dei miei libri, Napoleone ... e altri - Napoleone perché era basso e non proveniva da una famiglia importante. Con Napoleone tutto era possibile. Sognavo di diventare uno scrittore. C'era un maestro che credeva in me... e io gli sono grato per questo. Sono diventato padre all'età di 16 e ho sposato Véronique che a quel tempo ne aveva 21. Io ero piuttosto orgoglioso di essere padre, facevo ogni sorta di lavoretti. Ho studiato giornalismo e diritto. Non amavo i miei studi. Volevo diventare uno scrittore. Ma un giorno un giornalista, che ha posto al presidente Pompidou domande che non erano state concordate prima, mi ha impressionato. Pompidou rispose, citando i versi del poeta Eluard... Ho capito che qualcuno di origine modesta, poteva ancora avvicinare le persone importanti e porre loro delle domande ... decisi di diventare un giornalista. Ho fatto domanda di lavoro ad una televisione nazionale francese. (E' diventato uno dei più grandi, se non il più grande, giornalista televisivo francese ha intervistato Nicolas Sarkozy e gli ha detto ciò che sentiva: "L'altro giorno Signor Presidente sembrava un ragazzino alla corte dei potenti... Come si è sentito?" Più tardi è stato licenziato dalla televisione francese. E' diventato uno scrittore, lavora a Radio Classique. Ha impegni importanti ed è attivo.

Qual è il tuo background familiare - tuo padre, madre , nonni , se del caso?

Qual era l'atmosfera familiare? Quali sono state le persone significative nella vostra vita e perché?



Per saperne di più: <http://www.youtube.com/watch?v=UG5biZUSPfu>



Maggiori informazioni sull'impegno di Patrick Poivre d'Arvor nella *later-life*: <http://patrickpoivredarvor.com/engagement/>



Portate le foto della vostra infanzia e quelle della vostra famiglia e parlate di voi al collega seduto accanto a voi, in modo da permettere a quest'ultimo di porvi domande basati sui quesiti sopra citati.

In sintesi, dobbiamo far riferimento al sito web infed.org, specializzato nella formazione degli adulti. Per capire il motivo per cui una persona è attiva o meno e perché si è così attivi in età avanzata, è importante capire i "processi fondamentali che avvengono durante tutto il ciclo della vita e in particolare il processo di individuazione." Questo si riferisce al cambiamento del rapporto tra sé e il mondo esterno nel corso della vita. Esso inizia con la conoscenza infantile del bambino della propria esistenza separata in un mondo di oggetti animati e inanimati. E' evidente che tra i compiti della transizione all'età adulta quello principale è modificare o interrompere i rapporti esistenti con la famiglia e gli altri significativi e, quindi, rivalutare e modificare se stessi. Infatti, gran parte del progresso evolutivo è formulata in termini di natura mutevole del rapporto tra sé e gli altri, come ad esempio le relazioni con gli educatori, i rapporti amorosi e familiari, le relazioni professionali.



<http://infed.org/mobi/life-span-development-and-lifelong-learning/>

4.3. Che cosa ha influenzato e sta influenzando il vostro invecchiamento attivo?



Si prega di interrompere e rispondere al questionario sull' invecchiamento attivo:

- ⊙ Come era vista la vecchiaia e gli anziani che vivevano nella vostra famiglia?
- ⊙ Vivi da solo/ sei sposato? In famiglia? In un istituto?
- ⊙ Come vede la vecchiaia l'ambiente sociale di oggi?
- ⊙ Quando sentite il termine "invecchiamento attivo" a cosa pensate??
- ⊙ Oggi, quali sono i bisogni più importanti?
- ⊙ Di cosa avrete bisogno in futuro – quali sono i vostri programmi per il futuro?
- ⊙ Sei più creativo ora che hai iniziato ad "essere"? Se sì, come si manifesta tutto ciò?
- ⊙ Pensate che prendere le vostre decisioni sia diventato più facile nella vita adulta? Se sì, cosa ti ha aiutato?
- ⊙ Pensate che ora siete più rispettati di una volta? Se sì, perché è così?
- ⊙ Avete forse assunto nuovi compiti in relazione agli altri? Se sì, quali e perché?
- ⊙ Ti consideri autosufficiente? Indipendente o auto governato? Se lo fai, cosa ti ha reso così?
- ⊙ Saresti pronto a prendere un lavoro retribuito o a diventare un volontario? In caso affermativo, a quali condizioni?
- ⊙ Saresti pronto ad accettare un nuovo lavoro o ad operare come volontario? Se sì, potete dirci di più? In quali circostanze?
- ⊙ Quali sono / sono state le tue attività più importanti, fisiche / intellettuali / spirituali?
- ⊙ Che tipo di attività accetteresti?



Sintesi dei punti chiave

L'obiettivo principale di questo modulo è stato quello di riconoscere, prendere in esame e condividere racconti personali (storie di vita) per essere in grado di produrre una storia per un cortometraggio. Ora, alla fine di questa unità siamo pronti a muoverci verso la sceneggiatura: da storie di vita al cinema.

Bibliografia

Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Cambridge: Polity Press.

Berne, E. (1984). *What do you say after you say hello /Šta kažeš posle zdravo*. Beograd: Nolit.

Malewska-Peyre, C. Tap, P. (1991). *La socialisation de l'enfance à l'adolescence*. Paris: PUF.

Maslow, A. (1982). *Motivation and Personality*. New York: Harper&Row.

Mucchielli, A. (2011). *Les motivations*. Paris: PUF.

Rogers, C. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin Company.

Ulteriori risorse

<http://infed.org/mobi/life-span-development-and-lifelong-learning/>

Modulo 5: Cinematografia

Unità 1: Il Cinema europeo e l'invecchiamento attivo



Parole chiave: Cortometraggio; Stile; Contenuto; Aspettative del pubblico; Immagini.



Obiettivi di apprendimento: Svilupperete la comprensione di due principali aspetti del cinema. Imparerete come 'leggere' un film, le immagini, il testo e i significati. Esaminerete le decisioni che i registi prendono circa lo stile e il contenuto dei propri film e come queste siano o non siano conformi alle aspettative del pubblico.



Tempo stimato: 6 ore

Introduzione

Questa unità è stata progettata in primo luogo per sviluppare la capacità del discente di esplorare un film, e in secondo luogo per comprendere le differenze tra la struttura di un cortometraggio e quella di un lungometraggio.

5.1.1. Come leggere un film



Un'esplorazione del modo in cui gli atteggiamenti e le ideologie dominanti informano il significato e la costruzione di un film e i modi in cui un pubblico comprende questi significati.

L'unità esaminerà il modo in cui i registi prendono decisioni circa lo stile e il contenuto dei propri film, e come queste siano o non siano conformi alle aspettative del pubblico.

5.1.2. Esercitazione

🗨️ La prima parte dell'unità esaminerà il modo in cui l'invecchiamento è raffigurato nel cinema europeo con una particolare attenzione agli anziani, cercando di capire se essi vengano indirizzati a "vedere" il loro invecchiamento.

5.1.3. Esercitazione

⊙ Pensare ad alcune immagini e momenti dei 6 lungometraggi Cinage che riflettono alcuni aspetti particolari dell'invecchiamento (sia positivi che negativi).

5.1.4. Pensare alla struttura dei cortometraggi

Sarete introdotti all'idea del cortometraggio nel cinema ed esaminerete come i cortometraggi differiscano dai lungometraggi.

⊙ Considerate il modo in cui i cortometraggi si focalizzano su uno o due momenti. Tali momenti possono essere piccoli in termini di tempo, ma enormi in termini di impatto.

⊙ I cortometraggi non hanno spazio per sotto-trame o personaggi secondari. Essi non possono seguire un lungo viaggio per un periodo di tempo, ma possono fornire momenti forti di intuizione e realizzazione.

⊙ Dovrebbero avere personaggi e momenti memorabili nella narrazione visiva.

⊙ Se possibile i cortometraggi dovrebbero fornire alla fine un colpo di scena.



Attività di auto-apprendimento

Pensate alle strategie e alle storie che avete approfondito nei moduli precedenti e pensate a come queste potrebbe essere sviluppate in idee per un cortometraggio.

5.1.5. Visione di alcuni cortometraggi

Gli educatori possono fornire i propri cortometraggi e tra questi potrebbero essere inclusi:

⊙ *Booth Story*, Kasimir Burgess, Edwin McGill, 2006. Australia

⊙ *Lunch Date*, Adam Davidson, 2009, USA

⊙ *Bara Prata Lite (Talk)*, Lukas Moodysson, 1997, Svezia

5.1.6. Considerare i diversi elementi che rendono i cortometraggi di successo

- ⊙ Come vengono introdotti i personaggi sullo schermo?
- ⊙ Cosa capiamo da loro dal primo momento che li conosciamo?

5.1.7. Esercitazione:

- ⊙ Sviluppare un'immagine che rifletta il vostro atteggiamento nei confronti dell'invecchiamento e/o dell'apprendimento.



Sintesi dei punti chiave

L'obiettivo principale di questa unità è stato quello di evidenziare la differenza tra i cortometraggi e i lungometraggi e aiutare i partecipanti a capire come un regista racconti la propria storia e introduca temi e concetti utilizzando gli strumenti della narrazione cinematografica.

Questa comprensione sarà collegata alla conoscenza esperienziale dei partecipanti affinché questi ultimi possano iniziare a sviluppare i propri concetti per potenziali narrazioni per cortometraggi.

Bibliografia/Ulteriori risorse

Inside the gaze: the fiction film and its spectator, Francesco Casetti, Bloomington: Indiana University Press, 1998.

How to read a film: movies, media, and beyond; art, technology, language, history, theory; Monaco, James, Oxford University Press, 2009.

The Foundations of Screenwriting, Field, S. Bantam Dell, New York 2005.

Filmografia

Booth Story (2006) Dir. Kasimir Burgess, Edwin McGill; Australia

Lunch Date (2009) Dir. Adam Davidson; USA

Bara Prata Lite (Talk) (1997) Dir. Lukas Moodysson; Svezia

Gan-Gan (2014) Dir. Gemma Green-Hope; Regno Unito

Undressing my mother (2004) Dir. Ken Wadrop; Irlanda

Nuit Blanche (2009) Dir. Arev Manoukian; Canada

I will wait for the next one (2002) Dir. Philippe Orreindy; Francia

Anna (2007) Dir. Alejandro Gonzales Inarritu; USA

LXIV (2011) Dir. Damian Livesey; Regno Unito

Drama Queen (2010) Dir. Minna Lavola; Finlandia

Teeth (2007). Dir. John Kennedy and Ruairi O'Brien; Irlanda

Caterwaul (2012) Dir. Ian Samuels; USA

The Black Hole (2008) Dir. Olly Williams and Philip Sansom; Regno Unito

Cinéma erotique (2007) Dir. Roman Polanski; Francia

The grandmother (1970) Dir. David Lynch; USA

Unità 2: La Sceneggiatura: dalle storie di vita ai film

 **Parole chiave:** Scrittura cinematografica; storia cinematografica; Sceneggiatura, Formattazione.

 **Obiettivi di apprendimento:** Alla fine di questa unità comprenderete le basi della sceneggiatura, lo sviluppo dell'idea sullo schermo e il rapporto della sceneggiatura con il film finale. Avrete anche completato una prima stesura sceneggiatura.

 **Tempo stimato:** 6 ore.

Introduzione

Questa unità sarà composta da un'introduzione generale ai generi e alle tecniche di sceneggiatura, e da un laboratorio di scrittura che include il lavoro di auto-preparazione, nonché attività di gruppo per la redazione delle tre sceneggiature dei cortometraggi CINAGE. Lo scopo dell'unità è quello di fornire ai partecipanti una panoramica generale circa i diversi tipi di tecniche applicate in cinematografia, soprattutto per quanto riguarda lo spostamento della storia dalla forma narrativa alla rappresentazione visiva sullo schermo. I partecipanti saranno chiamati a esercitare praticamente la scrittura di sceneggiature, sulla base delle attività svolte nel corso dei moduli precedenti.

5.2.1. Sviluppare una storia cinematografica

La maggior parte delle storie ha un inizio, uno sviluppo e una fine: oppure scena 1, scena 2, scena 3. La scena 1 presenta il personaggio, il mondo della storia del personaggio e il modo in cui il personaggio si inserisce in quel mondo. La Scena 1 dovrebbe anche presentare quali sono i problemi che affronta il personaggio. Le storie si concentrano sul personaggio principale che avrà un obiettivo da raggiungere, una sfida da compiere. Al fine di creare il dramma, il personaggio dovrà superare ostacoli e problemi al fine di raggiungere l'obiettivo. Di questo di solito si occupa la Scena 2 della storia. Per il raggiungimento dell'obiettivo il personaggi osi sviluppa e si modifica, di solito in meglio. Il cambiamento che i personaggi subiscono sarà rivelato nella Scena 3.

I problemi possono includere problemi fisici, psicologici o relative ad altre persone.



Esercizio 1A

Utilizzando uno dei film del cofanetto Cinage, i partecipanti potranno selezionare un personaggio che vogliono esaminare. Essi identificheranno quello che il personaggio vuole raggiungere, e quali sono i problemi che fermano il personaggio a fare quello che lui o lei vuole fare. Essi potranno anche analizzare come il personaggio riesce a superare gli ostacoli, e di come il personaggio è cambiato di conseguenza. Dovrebbero utilizzare alcune delle idee messe in luce nel Modulo 5.1 – Il Cinema Europeo e l'invecchiamento attivo. Analizzeranno anche come il film ha condotto il pubblico a vedere questo personaggio in tale modo specifico.



Esercizio 1B

Partendo da questo esercizio e basandosi sulle storie sviluppate nei moduli precedenti, i partecipanti devono iniziare a pensare a come vogliono che i loro personaggi siano visti sullo schermo: in primo luogo attraverso la descrizione visiva - età, sesso, eventuali disabilità, modo di vestire, modo di camminare, quello che stanno realmente facendo. I partecipanti dovrebbero anche pensare a ciò che il loro personaggio può sentire e pensare in particolari momenti della storia e a come, senza l'utilizzo del dialogo, potrebbero rivelare questo a un pubblico.

Ad esempio, se un allievo attivo ha deciso di fare qualcosa per la prima volta, allora come potrebbe lo scrittore mostrarne il nervosismo, la preoccupazione e l'emozione; quali reazioni hanno gli altri personaggi? Cosa pensa l'allievo che altre persone potrebbero pensare di lui o di lei?



5.2.2. La sceneggiatura e il copione

Questa sessione dovrebbe basarsi su attività sia individuale che di gruppo; i partecipanti condividono le loro idee sullo sviluppo della storia del loro personaggio. Esempi di sceneggiature che devono essere fornite ai partecipanti.

Le storie sono suddivise in eventi chiave o battute. Ogni evento deve muovere in la storia e condurci alla battuta successiva della storia.

Le sceneggiature sono scritte utilizzando un formato universale che è riconosciuto in tutto il mondo. Sono suddivise in scene, di solito quando vi è un cambiamento di tempo o di luogo. Ogni scena dovrebbe avere una particolare focalizzazione e, alla fine di ogni scena, ci deve essere un movimento in avanti verso la scena successiva.

Utilizzando uno dei film Cinage, analizzerete una scena particolare; i partecipanti dovranno calcolare cosa necessita di essere identificato nella sceneggiatura di quella scena, diversa dal dialogo.

Uno dei motivi che spingono seguire un formato universale è che ogni pagina di uno sceneggiatura è pari a un minuto di tempo sullo schermo. Se i partecipanti desiderano scrivere un film di tre minuti, quindi, la sceneggiatura deve essere lunga 3 pagine.



Esercizio 2

Utilizzando le proprie storie sviluppate in moduli precedenti e sulla base dei lavori dell'Esercizio 1b, i partecipanti dovrebbero muoversi verso lo sviluppo del profilo della loro sceneggiatura.

Durante la lezione i partecipanti discuteranno sui fatti significativi della loro storia e su come muovere la storia in avanti. Essi dovrebbero quindi scrivere la loro storia come un insieme di eventi o battute. Questo è ciò che è noto come interruzione di scena dopo scena.

Lo schema dovrebbe fornire tutti gli elementi della scena - i personaggi, il luogo, l'ora del giorno o della notte, e gli eventuali dettagli particolari che sono essenziali. La scena descrive gli eventi della storia, ma in questa fase non occorre scrivere nel formato di una sceneggiatura completa.

Dopo la lezione i partecipanti dovrebbero essere in grado di redigere la prima stesura della loro sceneggiatura a casa. Ricordate, la sceneggiatura dovrebbe essere lunga non più di 3 pagine.



Ricordate la storia personale che avete scelto di raccontare durante le attività all'aperto del Modulo 2? Bene, ora avete gli strumenti per tirarne fuori una sceneggiatura. Prima del prossimo incontro con il docente e il resto del gruppo, scegliere un genere e scrivere un breve documento con la storia che si desidera vedere in uno dei tre cortometraggi CINAGE.

5.2.3. Completamento della sceneggiatura

È importante che gli scrittori sentano che loro sceneggiature funzionino. Fino al compimento del film, gli scrittori non sono sicuri che la storia funzioni, come suonerà il dialogo, se il senso di come la storia si svolgerà sullo schermo sia chiaro. Leggere le sceneggiature ad alta voce è un ottimo metodo, in quanto permette agli scrittori di sentire il loro lavoro e di capire quali elementi funzionano e quali elementi devono migliorare.



Esercizio 3

I partecipanti dovranno portare una copia della loro sceneggiatura; in questa lezione gli scrittori avranno l'opportunità di ascoltare le proprie sceneggiature lette dai loro colleghi. Gli scrittori possono indicare quali sono le scene specifiche che vogliono sentire e ciascuno dei partecipanti deve condividere la lettura di tutte le sceneggiature.

Questa dovrebbe essere un'attività di gruppo e i partecipanti discuteranno le loro reazioni relative alle vicende delle sceneggiature degli altri partecipanti e la reazione alla propria.

Dopo questa lezione, i partecipanti possono decidere di riscrivere la sceneggiatura prima di passare al modulo successivo - Produzione.



Sintesi dei punti chiave

L'obiettivo principale di questa unità è quello di fornire le conoscenze e gli strumenti necessari per sfruttare al meglio una storia personale e produrre una sceneggiatura per un cortometraggio. Viene ulteriormente esaminato il rapporto tra la vostra vita personale e le sei competenze di invecchiamento attivo.

Bibliografia

Field, Syd (2005), *Screenplay: The Foundations of Screenwriting*, Bantam Dell, New York.

A very detailed list of books about scriptwriting is available at:

<http://www.screenwritingspark.com/the-best-screenwriting-books-chosen-by-screenwriters/>

Unità 3: Dirigere – Narrazione visiva



Parole chiave: Regista, Visivo, Significato sottinteso, Raccontare storie, Suono, Attori.



Obiettivi di apprendimento: Alla fine di questa unità comprenderete il ruolo del regista nel cinema, come egli contribuisce alla realizzazione finale del film, quali competenze tecniche sono necessarie per dirigere un film e svilupperete la capacità di collaborare e comunicare con i colleghi.



Tempo stimato: 6 ore.

Ci saranno 3 ore di incontri guidati da un tutor e 3 ore di workshop pratici supportati da un tutor / esperto esterno. Saranno effettuati esercizi e letture supplementari ad ogni incontro, singolarmente o in collaborazione.

Introduzione

Questa unità sarà composta da una introduzione generale al ruolo del regista nel cinema e alle competenze necessarie per dirigere con successo un'immagine in movimento, sviluppare e realizzare la realizzazione concettuale. L'unità sarà inoltre composta da un'introduzione al processo di recitazione cinematografica e al modo in cui un regista lavora con gli attori. Il corso si baserà su esercitazioni pratiche, nelle quali i registi dovranno recitare così come dirigere. Ai registi sarà dunque data l'opportunità di sviluppare metodi di lavoro e di linguaggio.

Ci sarà l'opportunità di praticare le abilità che sono state introdotte negli incontri guidati dal tutor, in preparazione per l'applicazione nella produzione dei tre copioni sviluppati nell'unità 2 per i cortometraggi CINAGE.



5.3.1. Cosa fa il regista

- ⦿ Narrazione visiva; la necessità di un dialogo?
- ⦿ La potenza dell'immagine; lavorare con lo scenografo.
- ⦿ Posizionamento della telecamera; lavorare con un direttore della fotografia.
- ⦿ Suono e percezione; comunicare il concetto.



Il regista è il membro principale dell' "equipaggio", responsabile della forma e visione artistica del lavoro, ma questo può essere raggiunto solo se egli può comunicare la propria visione ai colleghi artisti.

Il processo inizia quando il regista comincia a pianificare il modo in cui la storia viene visualizzata sullo schermo. Questa è una delle differenze fondamentali tra cinema e teatro - il dialogo non è la cosa più importante - sono le immagini che stanno per essere viste.



FATTO: I frequentatori di teatro erano soliti affermare che stavano per 'sentire uno spettacolo' – I frequentatori di cinema vanno sempre a 'vedere un film'... Il FILM è un mezzo di comunicazione visivo.

Sebbene il regista sia il membro principale dell' "equipaggio", egli ha comunque bisogno di capire chi sia e cosa faccia la sua squadra - e deve trovare un terreno comune creando un ambiente di fiducia e comprensione. Il rapporto di collaborazione tra il direttore della fotografia, lo scenografo e il regista è fondamentale per ottenere i migliori risultati possibili nella produzione di qualsiasi film. Lo scenografo lavora a stretto contatto con il regista per girare l' "umore", l'atmosfera e il contesto delle immagini volute dal regista e cattura in immagini attraverso l'uso espressivo di spazio, oggetti, forme e colori.

Il Direttore della fotografia è un narratore visivo che ha il compito di creare l' "umore" ed evocare emozioni attraverso la giusta combinazione di composizione e illuminazione, attraverso una sintesi di sensibilità estetica e di abilità tecnica.

Uno dei modi in cui il regista può 'parlare' allo scenografo e al direttore della fotografia è attraverso lo 'storyboard'.



Disegnando uno schizzo, inquadratura per inquadratura, del modo in cui vedono la storia, si inizia il cammino della visualizzazione della storia stessa.

 **Esercizio creativo individuale - Storyboard:** Prima dell'incontro successivo vi verrà chiesto di creare una narrazione, entro certi limiti, utilizzando un numero limitato di fotografie.

5.3.2. Esercizi pratici (1)

- ⊙ Presentazione dell'esercizio delle immagini fisse ("still") narrative al gruppo;
- ⊙ Attività di lavoro di gruppo - Vi sarà data una macchina fotografica e sarete divisi in gruppi per svolgere una serie di esercizi; sarete chiamati a creare brevi narrazioni visive, con sottotesto visivo e metafora visiva.

 **Qualcosa a cui pensare:** Che cosa è veramente questo copione al di là della storia?

5.3.3. Dirigere gli attori

- ⊙ Tecnica di recitazione e recitazione cinematografica;
- ⊙ Esercizio di lavoro di gruppo – scene senza contenuto.

Un regista cinematografico ha molte funzioni, ma la più significativa è quella di dirigere gli attori dei quali deve riportare sullo schermo le migliori prestazioni possibili. A prescindere da quanto il film possa essere visivo o d'azione, i personaggi sono i condotti attraverso i quali ci si connette con il pubblico. Gli attori che interpretano i personaggi hanno bisogno di sapere quali sono le vedute e le esigenze del regista. Questo si ottiene solo attraverso una comunicazione chiara, succinta e dinamica.

Saper cosa dire, quanto poter dire e quando non dire nulla, è fondamentale per aiutare gli attori a connettersi con le vostre idee.

 **Esercizio di regia individuale: Scene-work:** Prima del prossimo incontro vi verrà chiesto di scomporre una scena dando particolare considerazione alle domande diagnostiche per quanto riguarda la caratterizzazione e la motivazione.



5.3.4. Esercizi pratici (2)

☉ Si dirigeranno parte delle scene scomposte in 5.3.3, si registrerà la scena, si visualizzeranno le registrazioni e infine di giudicherà e si rifletterà sul lavoro svolto con il resto del gruppo.

 **SUGGERIMENTO:** Per essere in grado di capire come comunicare la vostra visione ai vostri attori, avete bisogno di acquisire esperienza su entrambi i lati della cinepresa.

Sintesi dei punti chiave

In questa unità abbiamo imparato a sviluppare un concetto e ad approcciarci ad un testo, a visualizzare il concetto e raccontare la storia in un formato visivo, ad articolare la visione per l'attore / gli attori, a collaborare con gli attori per realizzare la visione; siete in grado di riflettere sui vostri punti di forza e di debolezza in qualità di regista.

Bibliografia/Ulteriori risorse

Directing (film techniques and aesthetics), By Michael Rabiger, Publisher: Focal Press; 4 edition (19 Oct 2007), ISBN-10: 0240808827, ISBN-13: 978-0240808826

In particular: Chapter 25 of 'Pre-Production' – 'Rehearsals and Planning Coverage'; Chapter 29 of 'Pre-Production' – 'Mise-En-Scene'; Chapter 23 of 'Pre-Production' - 'Actor & Director Prepare a Scene'; Chapter 30 of 'Pre-Production' - 'Producing a Shooting Script'.

Directing Actors: Creating Memorable Performances for Film & Television, by Judith Weston, Publisher: Michael Wiese Productions (18 Jun 1999), ISBN-10: 0941188248, ISBN-13: 978-0941188241

Grammar of the film language, by Daniel Arijon, Publisher: Silman-James Press, U.S.; New edition (1 Nov 1991), ISBN-10: 187950507X ISBN-13: 978-1879505070

Cinematography for Directors: A Guide for Creative Collaboration, By Jacqueline B. Frost, Publisher: Michael Wiese Productions (August 1, 2009), ISBN-10: 1932907556, ISBN-13: 978-1932907551

Film direction Shot by Shot: Visualizing from Concept to Screen, by Steven d. Katz, Publisher: Michael Wiese Productions (1 Jul 1991), ISBN-10: 0941188108, ISBN-13: 978-0941188104

Other People's Shoes: Thoughts on Acting, by Harriet Walter, Publisher: Nick Hern Books; New Ed edition (11 Sep 2003), ISBN-10: 1854597515, ISBN-13: 978-1854597519

Acting in Film: An Actor's Take on Movie Making, Michael Caine, DVD: 2008, Region 2

What's My Motivation? by Michael Simkins, Publisher: Ebury Press; New edition (5 May 2005), ISBN-10: 0091897491, ISBN-13: 978-0091897499

The Casting Handbook, by Susy Catliff and Jennifer Granville, Publisher: Routledge, 2013, ISBN-10: 0415688248, ISBN-13: 978-0415688246

Unità 4: Produzione - come organizzare la produzione di un cortometraggio

 **Parole chiave:** Immagine; Suono; Tecnica dell'equipaggio, arredamento; materiale di scena; Guardaroba.

 **Obiettivi di apprendimento:** Alla fine di questa unità sarete in grado di concepire e organizzare la preparazione di un cortometraggio, gestire le persone (cast e troupe tecnica), nonché comprendere gli elementi pratici di ripresa (set decorazione, materiale di scena, guardaroba, make-up, ecc.).

 **Tempo stimato:** 6 ore.

Introduzione

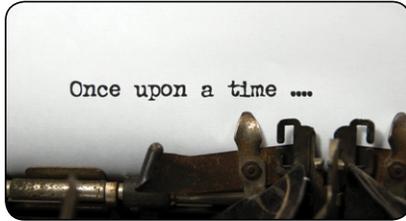
Questo modulo vi permetterà di prendere alcune decisioni creative e intraprendere compiti pratici che fanno parte delle riprese di un film senza aver studiato e/o praticato cinematografia prima'ora. In primo luogo, imparerete che cosa sia una troupe cinematografica ed il suo funzionamento collettivo.

Poi introdurremo l'unica persona responsabile della realizzazione del film - il responsabile di produzione. In pre-produzione, il responsabile di produzione deve agire come un ponte tra lo scrittore e il regista nella concezione del film e l'elenco degli articoli richiesti. Durante la produzione, il responsabile di produzione assume l'organizzazione generale della ripresa, interfacciandosi con il supervisore e i tecnici di backup professionali. Cosa sono e cosa trattano la comunicazione e il rinforzamento.

5.4.1. Che tipo di film è e cosa richiede? (Analisi della sceneggiatura)

- ⦿ Quante scene ci sono nella sceneggiatura e quali sono le condizioni di luce?
- ⦿ Il set: arredamento e caratteristiche.
- ⦿ Il casting: personaggi e comparse.
- ⦿ Decorazioni, materiale scenico, guardaroba, make-up.

i Prima di iniziare la nostra avventura cinematografica, è necessario sapere che cosa stiamo per intraprendere. Tutto comincia con la sceneggiatura. Alcune storie sono troppo lunghe e non c'è nessun modo per poterle trasformare in un film di tre minuti; altre sono troppo complesse e non abbiamo abbastanza tempo per produrle. Ma alcune sono solo giuste, e queste sono quelle che stiamo cercando.



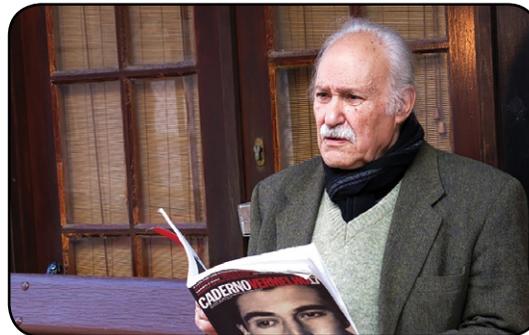
hand Non eccitarti troppo, non abbiamo terminato. Dov'è ambientata la storia? I personaggi fanno cose all'aperto o al chiuso? Ricordate, si dovrà cercare di trovare questi luoghi per la ripresa effettiva, quindi assicuratevi che siano semplici. Per esempio, non sono buone le storie ambientate in una sala d'attesa in aeroporto o nelle cabine telefoniche, perché sarebbe necessario costruire questi luoghi. Quante scene ha la sceneggiatura? Ogni volta che c'è un'ellissi, un pronunciato che cambia nel tempo e/o spazio nella storia molti elementi cambiano e abbiamo bisogno di molto più tempo per produrre il film.

L'azione avviene durante il giorno, di notte, al tramonto o all'alba? Questo è noto come condizioni di luce e può essere falsificato. Tuttavia, è difficile e un'attività richiede molto tempo per uno spazio di luce. La storia deve essere veramente impostata durante la notte? Molte delle cose che accadono di notte possono succedere anche durante il giorno, ma a volte è imperativo che le condizioni di illuminazione vengano conservate. C'è qualche motivo simbolico per quest'ora?

! Supponiamo che avete una storia gestibile, situata in una posizione interessante che può essere trovata e utilizzata. Non dimenticate che l'intera troupe, o la maggior parte di esso, deve spostarsi ed adattarsi. Quindi, è necessario uno spazio aggiuntivo oltre a quello mostrato dalla telecamera. Le dimensioni di ogni posizione, i suoi sguardi e caratteristiche specifiche sono importanti. Nelle scene d'interni, dove sono poste le porte, le finestre e i corridoi? Nelle scene all'aperto, c'è una strada trafficata con un sacco di traffico? Ha un sacco di luce o è male illuminata e cupa? Anche se la natura estetica dei luoghi dovrebbe essere il motivo principale di scelta, devono essere considerati anche altri criteri.

checkbox Discutete con il supervisore generale e cercate di immaginare l'azione delle sceneggiature che ha scritto. Se possibile, scattare fotografie per farle vedere in classe e scoprire le opinioni di altre persone.

In definitiva, tutto si riduce a una cosa: che tipo di riprese si possono fare in quei luoghi. La sceneggiatura determina la direzione in molti aspetti. Tutto inizia da qui; assicurarsi di prendere le giuste decisioni sulla carta, prima di recarsi nel luogo trasformarlo in un film.



Anche il cast è importante e non faremo solo gli attori! Quindi, quanti personaggi ci sono? Ancora più importante, quanti anni hanno? Poiché hanno parlato delle loro motivazioni prima di questa fase del corso, hai un'idea di come si dovrebbero comportare. Ora è il momento di assegnare i ruoli del film agli eventuali candidati che vorrebbero eseguirli. Prima si svolge questo compito, maggiore sarà il tempo per esercitarvi tra di voi. Ricordate, poiché le storie sono basate su questioni che riguardano voi personalmente, non è richiesta nessuna precedente esperienza di recitazione. Questo è uno degli aspetti migliori del progetto CINAGE: si arriva ad essere sé stessi davanti alla telecamera, dare o prendere alcune indicazioni.



Ora arriva un'altra sfida interessante. Per girare un film, è necessario decidere quali posti si andranno a guardare, così come il materiale di scena, il guardaroba degli attori, il loro trucco e acconciatura. Dovete sapere che cosa è più conveniente per ogni spazio e personaggio. Non dimenticate che, oltre che dalla bellezza (o bruttezza), tutte queste cose dipendono da razza, età e sesso; contesto socio-culturale; geografia; ecc.



È richiesto un esame completo della sceneggiatura da un punto di vista pratico. Una volta deciso il tutto, possono iniziare le preparazioni per la realizzazione o l'acquisizione a tempo debito. È affascinante vedere come le cose iniziano a venire fuori dalla carta sulla quale erano state scritte ed è certamente un'opportunità di essere creativi.

5.4.2. Immagine e suono (imparando un po' di cose tecniche)

- ⦿ Chi fa cosa in una squadra di tecnici?
- ⦿ Funzionamento della telecamera.
- ⦿ L'importanza del suono.

I film stanno iniziando a prendere forma nella tua testa, ma non c'è nessuna vera produzione cinematografica senza due cose: una troupe cinematografica e alcune conoscenze tecniche.



La maggior parte delle pellicole sono realizzate collettivamente e questo è certamente ciò che stiamo facendo con CINAGE. Un gruppo di persone che lavorano insieme può generare un sacco di caos, anche se sono amici e si conoscono da tempo. Ecco perché ogni membro di una squadra di tecnica ha determinati compiti fondamentali che lui/lei deve eseguire.

Questo non è per dire che non c'è spazio per una collaborazione a tutto tondo, ma ogni singola funzione deve venire rispettata. Responsabilità e concentrazione sono i protagonisti del gioco. I membri dell'equipaggio devono lavorare come una squadra, con ogni membro a complemento degli altri per il bene comune. Nell'ordine quindi trovate un'introduzione su cosa realizzano i principali membri di una troupe cinematografica. Ciò è particolarmente importante poiché alcune di queste attività verranno eseguite dall'utente.

Ciascuna di queste attività è lavoro del responsabile di produzione (noto anche come responsabile di unità). Questa persona gestisce le decisioni chiave e prepara la maggior parte del lavoro per le prossime riprese. Ma non abbiate paura: ci sarà il personale CINAGE al vostro fianco in ogni passo del vostro cammino.

 Il responsabile di produzione farà liste di ciò che è necessario in ogni sub-dipartimento di arte e si interfaccia con il supervisore generale del corso. Un'altra importante attività è quella di gestire la telecamera. Indipendentemente dalla semplicità dei film, questo è ancora un lavoro epocale – ma gratificante. L'operatore tiene nelle sue mani la macchina più importante che realizza il film. Parlare di emancipazione! Verrà fornita una telecamera e un tecnico sarà responsabile in ogni momento; la filosofia di CINAGE è di incoraggiare gli allievi ad eseguire essi stessi questo compito in modo effettivo, secondo le istruzioni fornite durante le riprese del regista. Per poter fare questo con qualche misura di conforto, saranno impartiti al gruppo studentesco alcuni principi di base dell'immagine e prontamente testati. Faranno parte di questa esperienza alcune nozioni di luce, diaframma, messa a fuoco, movimento della telecamera, mettere le mani su una telecamera, ecc.

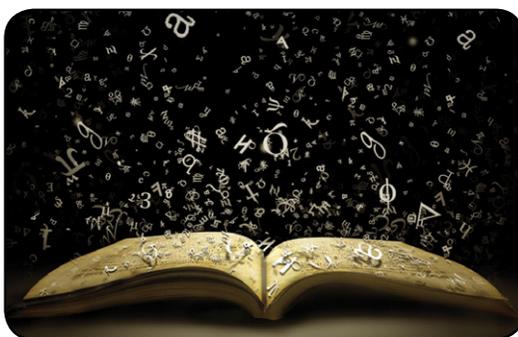


Il Suono, tuttavia, non dovrebbe essere ignorato. Un film è un mezzo audiovisivo, non solamente un medium visivo, come la fotografia. Saranno impartite anche alcune nozioni sul suono, in particolare verrà esaminata la sua assoluta importanza. Saranno dati suggerimenti per aiutare a concepire la progettazione del suono, oltre a considerazioni tecniche fondamentali.

5.4.3. Simulazione di gruppo: coordinamento generale su come organizzare un set.

(Mettiamoci insieme e facciamo finta di fare un film prima di uscire e farlo davvero)

Ora che tutti sanno cosa è una troupe cinematografica e ora che sono stati assegnati i ruoli tecnici, come pure quelli artistici all'interno della classe, è il momento di mettere tutti alla prova. Agli allievi verrà chiesto di eseguire una mini-ripresa con una sceneggiatura fornita dallo staff di CINAGE. Questo ha lo scopo di praticare l'interrelazione tra le diverse persone secondo la capacità tecnica ed artistica. Sarà divertente, ma soprattutto, sarà il primo approccio alla "cosa reale" che viene in nel corso del modulo 6: il Laboratorio di Cinema, dove tre cortometraggi saranno interamente prodotti dalla classe.



Argomenti di discussione

- ⦿ La troupe cinematografica è ben strutturata? Fornire le ragioni del successo.
- ⦿ In che modo può sbagliare un responsabile di produzione? Come evitare questo.
- ⦿ Qual è lo stile migliore per il progetto? È difficile da realizzare?
- ⦿ Chi sarebbe il migliore in ciascuno dei ruoli disponibili?
- ⦿ La sceneggiatura è fattibile? Se così non fosse, quali cambiamenti richiede?



SUGGERIMENTO: Un film è una forma d'arte collettiva. Il lavoro di squadra è fondamentale!



Sintesi dei punti chiave

Come interagire in gruppo; come prendere decisioni coerenti con il film e scrivere check list; decidere chi fa cosa all'interno dell'equipe; preparare tutto per il grande evento: le riprese.

Bibliografia (un punto da cui partire)

Friedman, J. (2011). *Getting It Done: The Ultimate Production Assistant Guide*, kindle edition. Studio City: Michael Wiese Productions.

Gill, L. (2012). *Running the Show: The Essential Guide to Being a First Assistant Director*, kindle edition. London: Focal Press.

Houghton, B. (1991). *What a Producer Does: The Art of Moviemaking (Not the Business)*. Los Angeles: Silman-James Press.

LoBrutto, V. (2002). *The Filmmaker's Guide to Production Design*. New York: Allworth Press.

Maier, R.G. (1994). *Location Scouting and Management Handbook: Television, Film, Still Photography*. Boston and London: Focal Press.

Preston, W. *What an Art Director Does: An Introduction to Motion Picture Production Design*. Los Angeles: Silman-James Press.

Ulteriori risorse

DiCillo, Tom (1995). *Living in Oblivion*. Film.

Truffaut, François (1973). *Day For Night*. Film.

Unità 5: Il Montaggio

 **Parole chiave:** Tecnico del montaggio, Storytelling, Post-Produzione, Tecnico del suono, Taglio, Ritmo.

 **Obiettivi di apprendimento:** Alla fine di questa unità si comprenderà: il ruolo del Tecnico del montaggio nel cinema, come il tecnico del montaggio contribuisce al film finale, quali competenze tecniche sono necessarie per montare un film e si svilupperà la capacità di collaborare e comunicare con i colleghi.

 **Tempo stimato:** 6 ore. Ci saranno 3 ore di lezioni guidate da un tutor e 3 ore di workshop pratici supportati da un tutor / esperto esterno. Esercizi supplementari saranno effettuati, singolarmente o in collaborazione, tra ogni lezione.

Introduzione

Questa unità consisterà di una introduzione al ruolo del tecnico del montaggio nel cinema e si avrà l'opportunità di apprendere le competenze di base necessarie per svolgere una semplice modifica di un film narrativo.

Proprio come la lingua scritta fornisce la struttura da cui partire per costruire una storia, così fanno le immagini. Si potrà acquisire una comprensione degli elementi costitutivi del linguaggio visivo e ci sarà la possibilità di praticare le competenze che sono state introdotte nelle sedute guidate dal tutor, pronto per l'applicazione in post-produzione dei tre cortometraggi Cinage.

5.5.1. L'Arte del Montaggio (1)

 *"Il Montaggio: il delizioso mix di competenze tecniche, licenza artistica, e puro istinto."*

Walter Murch





I tecnici del montaggio organizzano le minuzie, intensificano le sottigliezze, aumentano le emozioni e fondono innumerevoli elementi di immagine e suono per creare un film.

Questo modulo è progettato per espandere la vostra comprensione tecnica ed estetica dell'arte e mestiere del montaggio. Le competenze saranno sviluppate attraverso esercizi intrapresi durante i laboratori e anche assumendo ruoli attivi negli esercizi di regia e di produzione di moduli. I seguenti ruoli relativi al Montaggio e alla Post-Produzione saranno spiegati e discussi: Tecnico del Montaggio cinematografico, Supervisore di sceneggiatura, e Tecnici di montaggio/colorista.

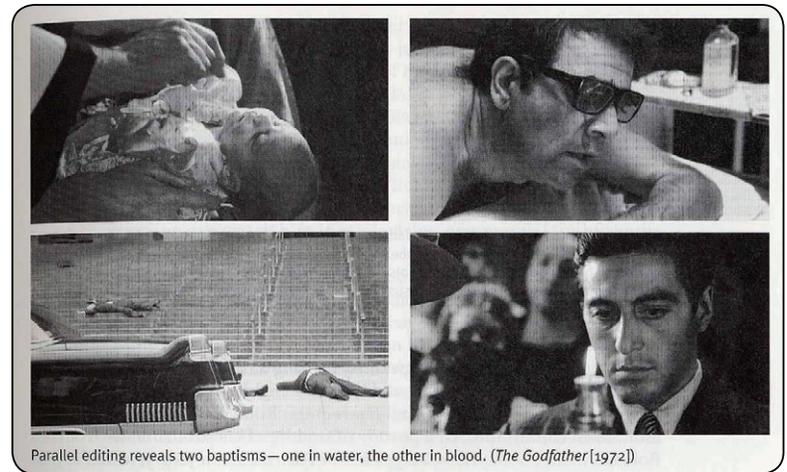
Siete invitati a considerare il Montaggio e la Post-Produzione come parte di tutto il processo di produzione di un film, e non soltanto come la fase finale. Il Tecnico del montaggio non è solo un tecnico qualificato, ma è una parte essenziale di tutto il processo della fase realizzativa.

Vengono esaminati l'importanza della narrazione e il rapporto tra il tecnico del montaggio e il regista, nonché l'importanza di lavorare in modo creativo con il suono sia nel montaggio sia nella progettazione della colonna sonora.

- ⦿ Cosa è il Montaggio?
- ⦿ Il ruolo del montaggio nella narrazione.
- ⦿ La proiezione all'avanguardia.



Esercizio di montaggio individuale: Prima del prossimo incontro verrà chiesto di guardare un film specifico e interrompere una scena in battute di montaggio.



Il Montaggio è l'anima del cinema...

Anche se si potrebbe pensare a film come ad un'esperienza essenzialmente visiva, non possiamo davvero permetterci di sottovalutare l'importanza del suono nel cinema.

Una colonna sonora significativa è spesso complicata come l'immagine sullo schermo. L'intera colonna sonora è composta da tre ingredienti essenziali:

- ⦿ La voce umana;
- ⦿ Gli effetti sonori;
- ⦿ La musica.

Queste tre tracce devono essere miscelate ed equilibrate in modo da produrre l'enfasi necessaria volta a creare gli effetti desiderati.



Esercizio di Sound (suono) individuale:

selezionare un film e analizzare come la musica e SFX aggiungono l'impatto emotivo.

5.5.4. Esercizi Pratici (2):

- ⦿ Aggiungere la musica ad una scena;
- ⦿ Trasformare degli spezzoni in una scena (commedia);
- ⦿ Correzione del colore e rifinitura.

Quali sono le differenze di montaggio nella commedia e nel film drammatico - Ci sono differenze?

Perché il grado di colore?

Quali sono i principali obiettivi della correzione del colore?

Che cosa ha a che fare la correzione del colore con la realizzazione della visione?





Sintesi dei punti chiave

In questa unità sono stati introdotti i principi fondamentali e la preparazione che chiarifica il lavoro del tecnico del montaggio durante la fase del montaggio, dei tagli peculiari dei rushes. Potrete partecipare ad esercitazioni per imparare a considerare la struttura narrativa drammatica, la mise-en-scene e l'arco dei personaggi all'interno di scene e sequenze. Capirete il ruolo del tecnico del montaggio e le diverse fasi di montaggio di un film.

Bibliografia/Ulteriori risorse

Technique of Film and Video Editing (5th Edition), K. Dancyger, 978-0-240-81397-4, Oxford, Focal Press, 2012.

In The Blink of An Eye, Walter Murch, 1-879505-62-2, Silman-James Press.

The Conversations, Walter Murch and the Art of Editing Film, Michael Ondaatje, 0-7475-6472-8, Bloomsbury Publishing.

Behind the Seen: How Walter Murch Edited Cold Mountain Using Final Cut Pro and What This Means for Cinema, Charles Koppelman. 2005, 0-7357-1426-2, New Riders / Peachpitt.

Fine cuts: the art of European film editing, Roger Crittenden, 0240516842, Oxford, Focal, 2004.

Film Editing, The Art of the Expressive, Valerie Orpen, 1-903364-53-1, Wallflower Press.

Modulo 6: Laboratorio di CINEMA



Parole chiave: Cortometraggi, girare un film, narrazione romanzata.



Obiettivi di apprendimento: L'apprendimento realizzato nel corso degli ultimi cinque moduli sarà ora applicato alla produzione da parte del gruppo di tre cortometraggi. Qui è dove si discute tutti insieme e si può effettivamente far parte di una troupe cinematografica, a prescindere dal vostro ruolo. Siccome in questa fase saranno realizzati tre film, avrete l'opportunità di testare le vostre abilità in più di una funzione, con il triplo del divertimento. Si tratta di una esperienza unica di interazione e siete tenuti a eccellere nella comunicazione con i vostri compagni di classe in modo che nei film possano essere raggiunti i risultati migliori.



Tempo stimato: Si tratta di un intenso periodo di corso, che ammonta a 30 ore di preparazione e riprese.

Introduzione

Dopo qualche tempo passato a preparare questo evento, finalmente siamo giunti al momento in cui saranno prodotte le pellicole. Le conoscenze precedentemente acquisite e tutti gli esercizi pratici hanno agito come preparazione preziosa per questa fase. Tutti gli allievi avranno avuto abbastanza tempo per conoscersi l'un l'altro e per preparare i loro ruoli di scelta, sia in campo tecnico e / o come membro dell'equipaggio artistico. Questo è il momento culminante dell'interazione del gruppo; il momento in cui le idee iniziano a prendere forma. Di certo, molto dipende dalla natura delle sceneggiature che sono state scritte in anticipo, ma quando possibile verrà dato ampio spazio alla vostra creatività.



6.1. Produzione di tre cortometraggi CINAGE

I film saranno prodotti digitalmente e la loro durata sarà di tre/quattro minuti. Molto probabilmente, saranno girati in ambienti naturali, anche se non è esclusa la possibilità di un ambiente chiuso per uno di loro. La classe, formata da docenti e allievi adulti (preferibilmente sopra i 65 anni) entrerà nella fase di produzione. La maggior parte del lavoro di preparazione è stata completata nel corso dei moduli precedenti: sono state scritte le sceneggiature scelte per la produzione; i ruoli sono stati assegnati; è stata considerata la telecamera e sono state decise le posizioni della

stessa; la squadra ha simulato le riprese in gruppo; gli oggetti di scena e il resto dei materiali sono stati acquistati (guardaroba, decorazioni, trucco e prodotti per l'acconciatura, ecc). Ognuno di voi realizzerà tre film, ma potrebbero esserci eccezioni occasionali a seconda del numero degli allievi nella squadra (8 in ogni gruppo inclusi gli attori). In ciascuno dei cortometraggi si avrà l'opportunità di svolgere compiti diversi, al fine di saperne di più per rendere più completa questa esperienza. Saranno assunte attrezzature professionali al fine di provvedere alle necessità tecniche di ripresa. Sebbene la maggior parte dei ruoli tecnici saranno ricoperti direttamente da voi, sarete accompagnati da un team di tecnici che saranno responsabili delle operazioni più specifiche, come illuminazione, suono, coordinamento generale e montaggio.



Loro vi guideranno durante tutto il percorso, secondo le necessità del supervisore. Alcuni dei ruoli sono cumulativi, nel senso che alcuni allievi possono svolgere due funzioni come, ad esempio, sceneggiatori e attori, registi e redattori, e così via. Finché si è disposti e impegnati, il supervisore generale non avrà alcun problema darvi.



I ruoli di base del personale tecnico di alto livello sono i seguenti, anche se lievi modifiche possono essere prese in considerazione a seconda della natura esatta dei film da produrre:

- ◎ 1 regista;
- ◎ 2-3 attori;
- ◎ 1-2 sceneggiatori;
- ◎ 1 direttore di produzione;

- ⊙ 1 arredatore del set (decorazione del set);
- ⊙ 1 direttore del materiale di scena;
- ⊙ 1 costumista;
- ⊙ 1 truccatore e acconciatore;
- ⊙ 1 operatore cameramen;
- ⊙ 1 altro ruolo non specificato (ad esempio un assistente di produzione).

I tecnici professionisti saranno responsabili delle seguenti attività: cinematografia ed illuminazione, il lavoro speciale della telecamera e il supporto tecnico di immagini, il funzionamento del braccio e il supporto audio, il coordinamento generale e la continuità, montaggio, la produzione ed l'assistenza (se necessaria).



In ogni paese, un supervisore generale supervisionerà le tre fasi di produzione e adotterà le misure necessarie per garantire la fluidità delle riprese. Questa persona si interpone tra gli allievi e il personale assunto e prenderà le decisioni necessarie riguardo tutti gli aspetti relativi alla ripresa. In effetti, le sceneggiature saranno scelte dal supervisore in fase di pre-produzione. In accordo con tutti i partecipanti, in fase di pre-produzione il supervisore dovrà selezionare le sceneggiature. La distribuzione dei ruoli si svolgerà sotto la sua supervisione.





Sintesi dei punti chiave

Congratulazioni, avete realizzato i vostri primi film! Ora siete decisamente “attivi” e questo sicuramente è solo l’inizio.

Bibliografia

DiCillo, Tom (1995, USA). *Living in Oblivion*. Film.

Truffaut, François (1973, FRA/ITA). *Day For Night*. Film.

Ulteriori risorse

A questo punto, tutti i film relativi all’invecchiamento ed agli approcci del cinema sono risorse straordinarie.

Non solo sono pertinenti con il tema che ci interessa, ma ci aiutano anche a calarci nella giusta atmosfera.

Annex A – Griglia per l’analisi

	Competenze per un Invecchiamento Attivo (contrassegna la più rilevante nel film)						Osservazioni: Did you like the film? Ti è piaciuto il film? Sei d’accordo su come viene trattato il tema dell’invecchiamento attivo? Chi sono i personaggi più o meno interessanti e perchè?
	Apprendimento	Cittadinanza e comunità	Salute	Relazionale	Finanze ed economia	Tecnologia	
 Before Twilight, 2009, Dir. Jacek Blawut							
 Mid-August Lunch, 2008, Dir. Gianni Di Gregorio							
 Empties, 2007, Dir. Jan Sverák							
 The Best Exotic Marigold Hotel, 2012, Dir. John Madden							
 Good to go, 2012, Dir. Mateus Luzar							
 Vidange Perdue, 2006, Dir. Geoffrey Enthoven							

Glossario

TERMINE	DEFINIZIONE
Adulti anziani	Persones che, indipendentemente dalla loro età, sono meno o non più coinvolte in una carriera professionale o con le responsabilità di metter su famiglia.
Ageismo	Un processo di sistematica stereotipizzazione e discriminazione nei confronti delle persone per la loro età avanzata, esattamente a quanto accade per il razzismo ed il sessismo per il colore della pelle ed il sesso.
Approccio olistico	L'approccio olistico all'invecchiamento attivo si incentra sulla persona nel suo insieme, tenendo in considerazione le componenti sociali, fisiche e psicologiche, piuttosto che singoli aspetti come la salute fisica o una particolare condizione limitante.
Apprendimento	Si riferisce a ciò che necessario continuare ad apprendere in età avanzata. Ciò include sia l'apprendimento formale che informale, coinvolgendo una vasta gamma di possibilità tra cui l'acquisizione di conoscenze ed abilità, l'apprendimento di attività creative o di nuove tecnologie (computer ed internet).
Apprendimento basato sul contesto/ CBL	Si riferisce al ricorso di esempi fittizi della vita reale in ambienti di apprendimento, al fine di imparare attraverso l'esperienza pratica e concreta di un soggetto piuttosto che con la teoria. Il fattore più importante che influenza l'apprendimento è il coinvolgimento attivo del discente.
Apprendimento basato sul film / MBL	Una forma di apprendimento che utilizza film e video, come strumenti di apprendimento. Il cinema può essere un catalizzatore per la crescita e la ripresa di coloro che sono aperti ad imparare come i film siano in grado di influenzare le persone e di analizzare i film con consapevolezza critica. Il cinema permette di utilizzare le immagini, trama, musica, ecc. sulla psiche per l'auto- riflessione, intuizione, ispirazione, sollievo ed il cambiamento. In particolare, può aiutare le persone anziane ad entrare in contatto con le trame ed i personaggi di film, analizzando in maniera più profondo aspetti della propria personalità.
Apprendimento ed insegnamento in età avanzata	Il termine fu coniato da Peter Jarvis e dai partecipanti alla conferenza di Ulm del 1995. "Età avanzata" si riferisce alle diverse fasi della vita ed a diversi gruppi di persone anziane: lavoratori anziani, persone in procinto di andare in pensione, pensionati che fanno parte di un processo dinamico tra lavoro, pensione e vecchiaia, anziani in istituti di assistenza e, in generale, persone anziani dipendenti. I politici si riferiscono alle persone che sono in questa fase della vita chiamandole "anziani" o, meno frequentemente, "persone della terza età". L'apprendimento è un processo di coinvolgimento attivo di esperienze. L'apprendimento avviene se e quando avvengono cambiamenti comportamentali (di attività, di pensiero, di emozioni etc.). E' ciò che avviene quando le persone sono intenzionate ad interpretare, cercare di capire la realtà che li circonda. Ciò può comportare lo sviluppo di abilità, conoscenze, valori, stimolando riflessioni. L'apprendimento efficace porta al cambiamento, allo sviluppo ed al desiderio di apprendere di più.

TERMINE	DEFINIZIONE
Apprendimento permanente	Si riferisce alla continua attività di apprendimento per motivi personali nel corso della vita in una gamma di settori. L' apprendimento può avvenire non solo in contesti formali, ma anche in gruppi di apprendimento non formale attraverso interazioni giornaliere in una vasta gamma di ambienti. Il programma di apprendimento permanente è stato un programma di finanziamento europeo che ha sostenuto l'educazione e la formazione per tutte le età in ogni paese europeo.
Approccio <i>life-course</i> all'invecchiamento attivo	Un approccio <i>life-course</i> all' apprendimento in età adulta enfatizza l'importanza di tutte le età e fasi della vita e riconosce il contesto intergenerazionale entro cui gli individui vivono. Tale approccio riconosce che l'invecchiamento e l'apprendimento si verificano all'interno di un ampio processo di vita e che le esperienze culturali vissute in età giovanile strutturano le successive esperienze, decisioni e risultati. Nell' approccio <i>life-course</i> , gli eventi che sono ritenuti importanti dalle persone in età avanzata, potrebbero non necessariamente venir classificati in ordine cronologico – la maggior parte degli eventi recenti non sono necessariamente i più importanti.
Aspetto cromatico del film	Il regista lavora a stretto contatto con il direttore della fotografia, il progettista di produzione ed il costumista per creare delle palette di colore che veicolano la storia del film. L'identità cromatica è strettamente dipendente dalla storia e dalla tematica del film.
Arredatore	Responsabile della decorazione/allestimento del set con arredi, ornamenti ed opere d'arte.
Arredi scenici	Mobili utilizzati in un set o in una scena.
Aiuto regista	La persona che svolge una serie di compiti per il regista che includono la pianificazione delle riprese, l'organizzazione logistica, convocazione del personale sulla giusta location in cui vengono effettuate le riprese, il mantenimento dell'ordine sul set, la comunicazione con l'equipe di lavoro e qualsiasi azione il regista ritenga necessario effettuare.
Andragogia	Nel XVIII secolo il filosofo francese Nicolas de Condorcet sosteneva che tutti devono beneficiare dell'apprendimento e dell'educazione, adulti compresi. Il termine 'andragogia' fu coniato dal maestro di grammatica tedesco Alexander Knapp nel XIX secolo. Successivamente, il termine fu utilizzato nel "Giornale di educazione per adulti" e nell'opera di Malcolm Knowles (1913-1997) "Il significato dell'apprendimento degli adulti" sullo sviluppo di un sistema unificato di formazione degli adulti. La teoria dell'andragogia si basa su presupposti diversi dalla pedagogia o dai tradizionali metodi di insegnamento, poiché non si incentra sul ruolo dell'insegnante, quanto su quello del discente, sull'autoapprendimento etc.
Anzianità	E' una tappa della vita. E' inoltre un costrutto sociale, un accordo tacito presente in ogni società.
Autonomia	Autonomia in età adulta significa avere o mantenere l'indipendenza o la libertà d'azione, piuttosto che essere trattati come dipendenti da qualcuno.

TERMINE	DEFINIZIONE
Autovalutazione	In psicologia sociale l'autovalutazione è il processo che consiste nel guardare dentro sé stessi al fine di valutare gli aspetti che sono importanti per la propria identità. E' uno degli elementi che portano, insieme alla auto-verifica, all'auto-miglioramento. Sedikides (1993) sostiene che l'autovalutazione è la forza che induce le persone a cercare informazioni finalizzate a confermare l'incertezza del loro auto-concetto, piuttosto che la certezza e, allo stesso tempo, le persone utilizzano l'autovalutazione per potenziare le loro certezze relative alla propria conoscenza di sé. Ad ogni modo, l'autovalutazione si differenzia dalle forze che inducono all'autocritica. Utilizzando l'autovalutazione infatti, le persone sono più interessate all'accuratezza dell'immagine di sé che al suo miglioramento. Ciò rende l'autovalutazione l'unica forza in grado di danneggiare l'autostima di una persona.
Cameraman/ Cineoperatore	La persona che lavora sotto la guida e le indicazioni del direttore della fotografia ed è direttamente responsabile della gestione della telecamera durante le riprese. E' il/la responsabile della visualizzazione della scena, della correttezza dell'immagine, del posizionamento e dei movimenti della telecamera.
Caratterizzazione	Il modo in cui i personaggi vengono rappresentati e mostrati sullo schermo. L'insieme degli attributi fisici, caratteristiche emotive e modalità di azione che forniscono informazioni sul personaggio.
Competenza	Il termine ha diversi significati. Nell'ambito dell'invecchiamento attivo, si riferisce a ciò di cui necessitano le persone anziane per vivere e partecipare attivamente all'interno della società e della comunità. Anche se il termine "competenza" viene spesso considerato in termini di capacità, questo progetto analizza diversi livelli di competenza sociale, che sono altrettanto importanti. La competenza "salute" per l'invecchiamento attivo, ad esempio, non si riferisce solo a comportamenti individuali che promuovono la salute, ma anche alle strutture sociali (sistemi sanitari) in grado di supportare gli anziani nella gestione della loro salute.
Competenza civica e sociale	Questa competenza si riferisce a ciò di cui si necessita per essere un cittadino anziano attivo che partecipa ad attività utili all'individuo o alla società: attività di volontariato, una qualche forma di lavoro subordinato, attività di assistenza presso la propria famiglia o altri nuclei familiari della comunità. Per "comunità" a cui l'individuo contribuisce si intende la famiglia, servizi locali, la città, regione o nazione.
Competenza emotiva	Si riferisce alle condizioni che consentono alle persone anziane di mantenere ed essere padroni dell'autonomia e dignità. Tale competenza implica anche il mantenimento delle relazioni sociali ed emotive nella sfera privata e all'interno della comunità.
Competenza finanziaria / economica	Si riferisce alle condizioni che consentono alle persone anziane di avere la sicurezza finanziaria per poter vivere una vita attiva. Ciò comporta un reddito adeguato, opportunità per continuare a lavorare senza discriminazioni di età, e la protezione sociale adeguata, comprese le pensioni e altre indennità.

TERMINE	DEFINIZIONE
Competenza tecnologica	Si riferisce alle condizioni di cui necessitano le persone anziane per avere accesso ed essere in grado di utilizzare la tecnologia per l'invecchiamento attivo come computer, telefoni cellulari e applicazioni; per il social networking, e per la comunicazione e l'apprendimento on-line. Esso riguarda anche le tecnologie assistite. Tecnologie assistite possono includere ausili per la mobilità, e le forme di apparecchiature che aiutano a ottenere il sostegno e la cura.
Continuità	Il flusso continuo di un film, in cui ripresa segue ripresa e scena segue scena in modo comprensibile e lineare. Una continuità efficace ci rende inconsapevoli del taglio mentre guardiamo il film. Una continuità efficace dipende dal corretto abbinamento dei dettagli, il movimento e il dialogo da un'inquadratura all'altra, e lo sviluppo logico ed esplicito di trama da una scena all'altra.
Correzione del colore	La correzione del colore assicura che tutte le inquadrature all'interno di ogni scena si accordino tra loro, attraverso il bilanciamento della saturazione del colore e della luminosità. La correzione del colore è inoltre in grado di offrire soluzioni creative a problemi di immagine legati, ad esempio, alla sotto/sovraesposizione, effetto notte e così via. Il tecnico di montaggio che effettua tali correzioni deve tener conto dell'effetto psicologico che esercitano i colori al fine di migliorare la narrazione del film.
Costumi	I vestiti, costumi e accessori indossati dagli attori e da tutti quelli che compaiono nelle scene del film.
Costumista	Responsabile che si cura di procurarsi l'abbigliamento, i costumi e gli accessori per la produzione di un film prima di iniziare le riprese e si occupa della loro manutenzione durante le riprese effettive.
Cura di sé	Consiste nel prendersi cura della propria salute e benessere piuttosto che essere accuditi. Si riferisce anche all'adozione di uno stile di vita sano ed alla partecipazione ad attività. Si incentra su ciò che le persone anziane possono fare piuttosto che ciò non sono in grado di fare, ottenere supporto per essere in grado di rimanere attivi e vivere in modo sano.
Demografia	Lo studio delle popolazioni umane che utilizza statistiche per esaminare aspetti quali le dimensioni, la crescita, la struttura e la distribuzione di gruppi di persone. L'analisi demografica può essere applicata a un determinato gruppo di popolazione, come gli uomini e le donne di età superiore ai 65 anni, e può tenere conto dei mutamenti spazio-temporali in relazione a dimensioni quali la nascita, la morte, la migrazione e l'invecchiamento.
Direttore di produzione	La persona responsabile delle operazioni quotidiane relative alle riprese ed alla gestione degli accordi relativi a attrezzature, location etc., al fine di garantire il corretto svolgimento delle riprese. Garantisce il regolare svolgimento delle operazioni di produzione e si occupa di monitorare il budget durante il periodo di produzione.

TERMINE	DEFINIZIONE
Educazione non formale	<p>L'educazione, considerata un processo permanente che consente il continuo sviluppo delle capacità dell'individuo come singolo e come membro della società, può articolarsi in diverse forme:</p> <ul style="list-style-type: none"> - educazione formale – coincide con il sistema educativo strutturato e supportato dallo stato che si sviluppa attraverso le diverse istituzioni, seguendo un ordine cronologico; - educazione informale – l'apprendimento che avviene nella vita quotidiana come frutto dell'esperienza giornaliera e dall'influenza delle persone che ci circondano, mass media e tutto ciò che influenza ciò che ci circonda; - educazione non formale – attività formativa strutturata, con obiettivi specifici ma basato su un programma concordato con i partecipanti. Si realizza al di fuori del sistema formale.
Età avanzata	<p>Una tappa della vita, appartenente alla seconda metà della nostra vita, che inizia a diverse età. Quando si raggiunge l'età media, si viene considerati anziani.</p>
Invecchiamento della popolazione	<p>Il termine invecchiamento demografico si riferisce ad una popolazione in cui il numero di anziani (over 65) è maggiore a quello di soggetti compresi tra i 20 e 64 anni. Questo fenomeno si verifica quando l'età media di un paese o una regione si alza a causa dell'aumento della speranza di vita e/o al declino dei tassi di natalità.</p>
Inclusione digitale	<p>Per gli anziani, l'inclusione digitale riguarda il superamento di un aspetto di disuguaglianza sociale in cui le persone anziane che non sono in grado di accedere e utilizzare le tecnologie (come computer e Internet) sono svantaggiate, emarginate ed escluse tanto digitalmente quanto socialmente. L'inclusione digitale consiste nel superamento delle barriere finanziarie e di altro tipo; tale superamento comporta necessariamente l'acquisizione di nuove abilità e competenze.</p>
Invecchiamento	<p>Per "invecchiamento" si intende il processo in corso dal momento in cui siamo nati. E' un processo permanente che ci accompagna sin dalla nascita che si compone di processi evolutivi ed involutivi.</p>
Invecchiamento attivo	<p>L' Organizzazione mondiale della Sanità ha definito l'invecchiamento attivo come il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza al fine di migliorare la qualità di vita delle persone anziane. L'invecchiamento attivo implica indipendenza nello svolgimento della attività, nella gestione dei legami affettivi ed un supporto alle persone al fine di adattarsi alle limitazioni legate all'età, alla capacità di recupero, all' ozio creativo ed alla sessualità mantenendo i valori delle persone anziane e rimuovendo eventuali ostacoli alla loro partecipazione. Alcuni aspetti, come la salute ed il benessere, possono essere considerati fattori che rendono possibile l'invecchiamento attivo, mentre le attività creative svolte nel tempo libero, quelle di volontariato o il lavoro retribuito possono essere considerate espressioni di invecchiamento attivo</p>

TERMINE	DEFINIZIONE
Invecchiamento demografico della società mondiale	Ogni mese più di un milione di persone compie 60 anni. Il mondo sta rapidamente invecchiando, il numero di persone di età superiore a 65 anni raddoppierà passando dal 7% del 2000 al 16% nel 2050. Ci saranno quindi, per la prima volta nella storia, più persone anziane rispetto ai bambini (0-14 anni).
Fase realizzativa (Filmmaking)	Realizzazione di qualsiasi tipo di film, che implica una fase di pre-produzione, produzione e post produzione.
Figure significative	Secondo l'analisi transazionale di Eric Berne, le figure significative sono persone che hanno influenzato la nostra vita e le decisioni prese sin dai primissimi anni di vita.
Giornalieri (Rushes)	Il termine indica le scene giudicate buone in ripresa.
Giraffa / Giraffino	Asta microfonica: un lungo braccio telescopico mobile con un microfono collegato posizionato sopra la testa dello speaker fuori dall'inquadratura. Lo strumento permette la registrazione del suono sincrono di tutta la scena.
L'arte del montaggio	Il montaggio è l'arte di prendere il metraggio grezzo e trasformarlo in qualcosa di interessante e fruibile. Proprio come la lingua scritta, anche il linguaggio visivo ha una struttura da seguire nella costruzione della storia. Questo linguaggio comprende la compressione del tempo e del ritmo, elementi fondamentali nella narrazione.
Life-course	Le esperienze passate, presente e future possono essere racchiuse in una narrazione (persone, eventi, sentimenti) che ci fanno capire l'impatto che hanno avuto ed hanno sulla nostra vita e sulle decisioni prese, nonché il nostro essere più o meno attivi in età avanzata.
Luci	L'illuminazione degli artisti e dell'azione. L'illuminazione è uno degli elementi principali del film ed è fondamentalmente responsabile di ogni immagine che vediamo sullo schermo. L'illuminazione è infatti responsabile tanto della qualità delle immagini quanto dell'effetto drammatico del film.
Line Producer	La persona incaricata di preparare il budget e gestirlo. E' la persona direttamente responsabile delle attività di comunicazione ("below the line"). Originariamente il termine era "Produttore delle attività di comunicazione", poi abbreviato "Line producer". Una volta iniziata la pre-produzione, la responsabilità principale del line producer è di assicurarsi che il film rispetti il budget. Prepara report relativi ai costi ed al flusso di cassa, lavorando a stretto contatto con il direttore di produzione ed il contabile produzione.
Mise-en-scene	Elementi di stile visivo, set e cinematografia. Fa riferimento anche al tono emozionale del film.
Metafora visiva	Una metafora visiva è un'immagine utilizzata in sostituzione o in combinazione con un'altra per suggerire un'analogia o un'interconnessione tra immagini.

TERMINE	DEFINIZIONE
Montaggio finale <i>(Picture Lock)</i>	Il montaggio finale è una fase nel montaggio del film in cui le scene vengono tagliate ed approvate.
Motivazione	La motivazione forma e incoraggia il nostro comportamento. Può essere estrinseca o intrinseca (interna). Si tratta di una forza interna che attiva il comportamento e lo guida. Essa comprende una serie di elementi come bisogni, aspirazioni, disponibilità ad essere attivo emozioni, conoscenza ecc.
Multidimensionalità	Il concetto di invecchiamento attivo è multidimensionale in quanto coinvolge diversi aspetti e competenze necessarie per supportare l'invecchiamento attivo. Ci riferiamo all' occupazione e la produttività, il volontariato, l'apprendimento permanente ed il tempo libero creativo, la creazione di rapporti affettivi, la vita indipendente, la lotta contro la discriminazione basata sull'età. Diverse competenze di invecchiamento attivo, come l'apprendimento, la salute emotiva e possono interagire in molti modi. Le diverse competenze relative all'invecchiamento attivo (apprendimento, salute, emotività) possono interagire in diversi modi.
Posizionamento della telecamera	Il linguaggio del cinema dipende dalla posizione della telecamera e dal movimento, selezione delle lenti e l copertura della scena. Essi sono fondamentali per tutte le forme di narrazione.
Pre-produzione	La preparazione del film, che precede le riprese, che comprende i casting, stipula dei contratti con attori e personale di produzione, messa in sicurezza delle location, la progettazione e costruzione dei set, ecc.
Produttore	Il lavoro del produttore è quello di assembla le diverse componenti relative alla produzione e realizzazione del film. Il produttore può avviare un progetto autonomamente o può essere assunto da uno studio al fine di "creare un progetto". Il produttore ingaggia il regista, gli sceneggiatori, e tutti gli altri tecnici che lavorano al film. Il produttore definisce il budget ed il libro paga e cura la produzione del film dalla sua ideazione alla sua distribuzione e marketing.
Produzione	Le varie fasi di assemblaggio della storia del film dopo la pianificazione pre-produzione e prima della post-produzione. Queste fasi comprendono tutte le preparazioni fisiche per le riprese (ad esempio la costruzione dei set, illuminazione e prove) e le riprese. Quando il film è "in produzione" significa che si stanno girando le riprese.
Progettazione del suono <i>(Sound Design)</i>	Il <i>sound design</i> è il processo attraverso cui si costruisce l'identità sonora del film. Ciò riguarda diversi aspetti, dalla creazione del rumore di un'enorme esplosione o di incidenti automobilistici all' aggiunta di suoni soavi che arricchiscono il linguaggio del film e le sensazioni. Solitamente il sound design si incentra sulla manipolazione di tracce audio prodotte e registrate, come effetti sonori e dialoghi. In alcuni casi il sound design può anche implicare la composizione o manipolazione di tracce audio al fine di creare un effetto o un <i>mood</i> desiderato.

TERMINE	DEFINIZIONE
Programmazione delle riprese	Il piano per le riprese effettuate in un solo giorno o in più giorni, che includono scene e inquadrature da fotografare, ora e luogo dello scatto, e richiede la presenza di interpreti, personale, attrezzature e l'utilizzo di proprietà. Le scene spesso sono girate in sequenza per ragioni di economia e di convenienza.
Property master	Colui che si occupa di reperire, modificare, acquistare ecc. tutto ciò che sarà utilizzato nel film.
Regista	È la forza creativa della produzione del film, agisce come anello di congiunzione tra l'equipe di produzione, quella tecnica e quella creativa. I registi sono inoltre responsabili di tradurre in maniera creativa il copione scritto del film in immagini e suoni sullo schermo – il/la regista visualizza e definisce lo stile e la struttura del film, agendo come narratore e team leader.
Registrazione di una scena	Una singola ininterrotta registrazione di una scena. La ripresa migliore viene utilizzata in fase di montaggio.
Responsabilizzazione	Tale approccio all' invecchiamento attivo incoraggia le persone anziane di attingere ed estendere le proprie capacità di compiere scelte efficaci nella vita e di esercitare autonomia e potere decisionale in relazione alla loro vita e il loro ambiente sociale. Sfide sociali per dare potere alle persone più anziane sono le disuguaglianze economiche, ad esempio in materia di occupazione e di pensioni ed assistenza sociale per l'apprendimento, supporto sanitario, e le opportunità di partecipazione civica.
Riflessione esperienziale	L'idea di osservare gli altri e riflettere sulla propria esperienza, relazionandola con quella di altri e analizzando come la nostra esperienza possa essere interpretata dagli altri.
Riprese	L'intero processo di metter su pellicola l'azione di un film.
Rompere il ghiaccio	Un gioco o un'attività rompighiaccio vengono utilizzati per dare il benvenuto o per scaldare la conversazione tra i partecipanti a corsi di formazione o altri incontri. L'educatore può utilizzare tali attività in qualsiasi evento incentrato sull'interazione delle persone.
Set	Il termine è un'abbreviazione di " <i>setting</i> ", che si riferisce alla location (naturale o artificiali) in cui vengono girate le scene.
Shot	Il termine viene utilizzato per indicare (1) "la singola operazione ininterrotta della telecamera che si traduce nell'azione continua che vediamo sullo schermo" e (2) "l'azione continua sullo schermo che risulta da quello che sembra essere un singolo <i>run</i> della telecamera". Ad ogni modo, è più opportuno definire (1) con il termine "ripresa" e (2) con "inquadratura" per preservare il senso di continua e completezza che si associa ai due termini.

TERMINE	DEFINIZIONE
Salute	Questa competenza si riferisce a ciò di cui si necessita per mantenere la salute ed il benessere in età avanzata. Salute e benessere coinvolgono aspetti fisici, mentali e sociali. La qualità dei servizi sanitari e di supporto, lo stile di vita delle persone, le reti sociali, l'assistenza sociale e la sicurezza ambientale possono influenzare la salute e il benessere.
Sceneggiatura	La versione finale scritta di un film utilizzato dal regista durante le riprese.
Sotto testo	Si riferisce ai pensieri inespressi ed alle motivazione dei personaggi – quello che realmente pensano e credono; il copione può essere una metafora con un sotto testo che ha un significato completamente nascosto. E' il contenuto che non è espresso esplicitamente, ma si riferisce ai pensieri e le motivazioni dei personaggi.
Storyboard	La rappresentazione grafica, sotto forma di sequenze disegnate in ordine cronologico, delle inquadrature di un fumetto o di un'opera filmata, dal vero come d'animazione.
Storytelling	Veicola gli eventi tramite parole e immagini, spesso attraverso l'improvvisazione o l'arricchimenti di dettagli. Storie e narrazioni sono state condivise in ogni cultura come mezzo di intrattenimento, istruzione, conservazione culturale, e diffusione di valori morali. Gli elementi cruciali alla base delle storie e della narrazione comprendono trama, personaggi ed il punto di vista narrativo.
Tecnico del montaggio	Cura le modalità in cui una storia si sviluppa e cattura l'attenzione del pubblico. Si assicura che la storia scorra in maniera agevole, dall'inizio alla fine, ogni ripresa è selezionata con cura e curato in una serie di scene, che sono a loro volta assemblate per creare il film.
Tecnico del suono	E' il responsabile della selezione e del montaggio registrazioni sonore del film. Il montaggio audio si è sviluppato dalla necessità di correggere le registrazioni audio incomplete o tecnicamente inadeguate dei primi film, e negli anni, è divenuto parte fondamentale del processo di produzione cinematografica in grado di implementare l'estetica del film e di supportare la narrazione.
Troupe	Il gruppo di persone coinvolte nelle diverse fasi di realizzazione del film.
Trucco	Applicare cosmetici al fine di migliorare l'aspetto degli artisti, prepararli per il ruolo o renderli adatti alla fotografia.
Truccatore	La persona responsabile di operare interventi di trucco sul volto degli attori o di color che compaiono nel film.
Visual storytelling	Una storia raccontata attraverso l'uso delle immagini; richiede una comprensione delle immagini e della loro forza evocativa, piuttosto che del dialogo.

PRODUCERS:

www.aidlearn.com | PORTUGALLO



Consultoria em Recursos Humanos, Lda.

www.leedsbeckett.ac.uk | REGNO UNITO



www.cstudifoligno.it | ITALIA



CENTRO STUDI
CITTÀ DI FOLIGNO

www.utzo.si | SLOVENIA



The Slovenian
Third Age University

<http://cinageproject.eu>

AGENTI:

AidLearn, Lda.
Maria Helena Antunes

BOX OFFICE:

info@cinageproject.eu



Programma di
apprendimento
permanente

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea.
L'autore è il solo responsabile di questa sito e la Commissione declina ogni
responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

N° 538672 - LLP - 1 - 2013 - 1 - PT - GRUNDTVIG - GMP