



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



# In-Cult



**METODI EDUCATIVI**

**RIFLETTERE, CAMMINARE,  
DISCUTERE**

**UNIVERSITÀ PERMANENTE**

**SPAGNA**

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



### Descrizione della struttura dei metodi:

**Nome del metodo:** Peripatetics' Walk: Riflettere, Camminare e Discutere

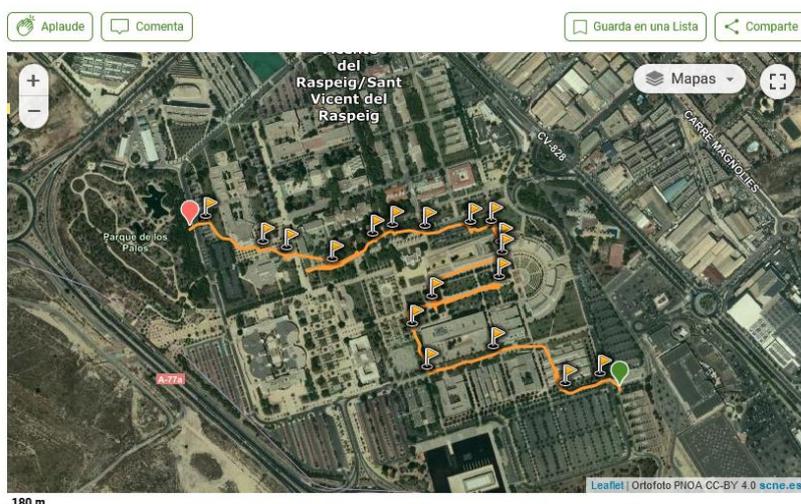
**Nome/istituzione del contributore:** Università Permanente, Spagna

**Persona di contatto / dati di contatto:** Jose Luis Casal Devesa e Marian Alesón Carbonell

<https://web.ua.es/en/upua/initiatives/peripateticos/peripatetics-walking-and-reflecting.html>

### Foto





**Autore: Marian Alesón - aleson@ua.es**

### **Informazioni brevi**

**Organizzatore:** Gruppo anziani, società civile, programmi di formazione per anziani, centri anziani, club anziani.

**Gruppo target:** anziani (over 50)

**Tempo necessario per la preparazione:** 1 ora

**Tempo necessario per l'attuazione:** 2-4 ore a seconda della lunghezza di ciascun percorso.

**Luogo/luogo (interno, esterno):** all'aperto, seguendo un percorso predefinito.

**Tempo adatto:** in qualsiasi momento

**Possibilità di implementare online:** anche l'utilizzo di e-mail, messaggistica istantanea o social network diventa essenziale per implementare una metodologia di apprendimento misto in questa attività; da qui la sua importanza fondamentale durante le azioni di preparazione e di follow-up. Qualora qualche circostanza impedisse lo svolgimento del percorso, il programma può essere svolto attraverso un incontro informale di discussione online, anche se non verrebbe raggiunto uno dei principali obiettivi perseguiti con questa attività, ovvero: l'esercizio fisico. Un'altra opzione consiste nell'utilizzare Facebook, o qualsiasi altro social network, dove le discussioni possono essere avviate o proseguite.

**Breve descrizione del metodo (max. 100 parole):**

Questo metodo si ispira alla scuola filosofica aristotelica i cui membri prendevano parte a discussioni filosofiche e scientifiche informali mentre percorrevano i peripatoi del Liceo Ateneo. L'attività di Peripatetics propone un metodo di apprendimento che, oltre a favorire salutari passeggiate per gli anziani, stimola lo sviluppo cognitivo e mentale suggerendo argomenti di discussione. Da questa ispirazione filosofica, le passeggiate dei Peripatetici promuovono:

- attività fisicamente cardio-sanitarie;
- ambienti di apprendimento mentalmente stimolanti;
- incontri socialmente e culturalmente arricchenti;
- partecipazione multimodale flessibile e adattabile (come camminatore, commentatore online, ascoltatore o interlocutore attivo); e
- piattaforme interattive di empowerment partecipativo.

**Implementazione del metodo all'interno del progetto (max. 100 parole):**

I peripatetici suggeriscono ogni settimana un diverso argomento di discussione. In questo caso particolare, sono stati incoraggiati a riflettere sul valore del patrimonio culturale immateriale in Europa. Ai membri del gruppo è stato inviato il link al sito web del Progetto In-Cult e il volantino, in modo che potessero verificare la sezione conoscitiva e discutere sui tesori e sul loro valore durante il percorso proposto.

**Step-by-step description of the method (max. 200 words):**

*Descrizione dettagliata del metodo (max. 200 parole):*

① *Preparare del materiale per la discussione, soprattutto controversi argomenti di attualità filosofica o scientifica. Si consiglia di fornire materiale di lettura e link complementari per i partecipanti interessati ad approfondire le tematiche proposte. Il coordinatore può anche preparare alcune domande o idee per avviare il dibattito durante il percorso.*

② *Preparare un percorso per l'attività. Questo percorso deve rispettare le seguenti condizioni:*

- *Durata tra le 2 e le 4 ore (una mattina dalle 10:00 alle 14:00, massimo).*
- *Attraversare luoghi tranquilli, poco trafficati per facilitare la discussione.*
- *Accesso al punto di partenza con i mezzi pubblici.*
- *Abilitazione di luoghi di sosta, nonché possibilità di rientro a casa dai punti intermedi lungo il percorso.*

③ *Inviare il materiale di lettura ai partecipanti 4-5 giorni prima dell'attività, dando loro abbastanza tempo per esaminare i documenti. L'uso della posta elettronica, della*

*messaggistica istantanea o dei social network è raccomandabile, in quanto favorisce anche la familiarizzazione con la tecnologia.*

④ *Il messaggio precedente deve includere tutti i dettagli sul percorso (una mappa con i punti di interesse), il punto di incontro e l'orario esatto di partenza.*

⑤ *I coordinatori devono ricordare che questa attività dovrebbe essere flessibile, nessuno essendo di conseguenza obbligato a partecipare al dibattito. Tuttavia, devono anche tenere presente che è importante proporre domande o idee come mezzo per incoraggiare la discussione.*

⑥ *Dopo l'attività, alcune foto e immagini dovrebbero essere caricate sui social media allo scopo di favorire un'ulteriore interazione online.*

**Insegnare e apprendere (max. 100 parole):**

*Questo metodo incoraggia gli anziani a condurre una vita fisicamente, mentalmente e socialmente attiva. Il successo delle passeggiate dei peripatetici dipende dal fatto che questi anziani si sentano liberi di unirsi al gruppo anche se non prendono parte attivamente ai dibattiti (i partecipanti passivi possono almeno trarre profitto dalla conoscenza condivisa). Pertanto, questa apertura favorisce la socializzazione, insieme alla trasmissione della conoscenza ea uno stile di vita sano. Tutto sommato, entrare a far parte di un gruppo di camminatori può migliorare notevolmente il benessere di una comunità migliorando le condizioni fisiche dei partecipanti e aiutandoli a rimanere consapevoli delle questioni attuali che definiscono la società in cui vivono.*

**5 parole chiave:**

Attività fisica, Attività cognitiva, Discussione, Blended learning, Active Ageing.

**Possibili strumenti formativi, materiale, risorse da utilizzare (es. flyer, roll-up ecc.):**

Social network, pagine web, video, flyer.

**Possibilità di diffusione del metodo:**

Comunità di Facebook, social media, e-mail, Internet.