Turismo sostenibile e benessere nelle aree rurali per anziani

SUSTAINABLE ADVENTURE TOURISM IN RURAL AREAS

LINEE GUIDA PER CENTRI DI APPRENDIMENTO LOCALI

Co-funded by the European Union

Turismo d'avventura sostenibile nelle aree rurali per la prevenzione, la salute e la salutogenesi degli anziani

2025-1-DE02-KA210-ADU-000354220

Partner del progetto:
Igor Vitale International srl 🇮🇹 Soluzioni Serenity per l'educazione e lo sviluppo 🇫🇷 Associazione Professionale dei Preventologi e.V. 🇩🇪

Co-funded by the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

CC BY

Co-funded by
the European Union

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

TABELLA DI CONTENUTO

CAPITOLO 1 5

CAPITOLO 2 16

CAPITOLO 3 26

CAPITOLO 4 46

CAPITOLO 5 57

CAPITOLO 6 68

Co-funded by
the European Union

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

TABELLA DI CONTENUTO

CAPITOLO 7 76

CAPITOLO 8 84

CAPITOLO 9 102

CAPITOLO 10 109

CAPITOLO 11 1

CAPITOLO 12 2

Co-funded by
the European Union

Capitolo 1

LA MOTIVAZIONE ALLA BASE DEL PROGETTO "TURISMO D'AVVENTURA SOSTENIBILE PER ANZIANI"

Autori:
Igor Vitale International srl Associazione professionale dei preventologi e.V.
Soluzioni Serenity per l'istruzione e lo sviluppo

SUSTAINABLE ADVENTURE TOURISM IN RURAL AREAS

ITALIA

La popolazione europea sta invecchiando rapidamente, ampliando la coorte di "senior" (spesso definiti come adulti di età superiore ai 55 anni) e "anziani" (dai 65 anni in su). Nelle statistiche dell'UE, gli anziani sono spesso considerati coloro che hanno più di 55 anni, con un'ulteriore distinzione tra "anziani più giovani" (55-64 anni) e "anziani più anziani" (65 anni e oltre). Molte analisi utilizzano 65 anni come soglia per la definizione di "anziano", in linea con le definizioni di Eurostat e OCSE. In particolare, paesi come l'Italia hanno alcune delle popolazioni più anziane: nel 2024, il 24,3% dei residenti italiani aveva 65 anni o più, una delle percentuali più alte in Europa. Anche Germania e Francia hanno una popolazione anziana consistente (circa un quinto o più in entrambi i casi con più di 65 anni). Questo cambiamento demografico rappresenta sia una sfida che un'opportunità per il settore turistico.

Nonostante il crescente numero di anziani, la loro partecipazione al turismo rimane relativamente bassa. I dati Eurostat mostrano che, sebbene le persone di età pari o superiore a 65 anni rappresentino circa un quarto della popolazione adulta europea, costituiscono solo il 17% dei turisti nell'UE. Di fatto, più della metà degli europei over 65 non ha effettuato alcun viaggio turistico nell'ultimo anno. Questa scarsa partecipazione significa che molti anziani non traggono i potenziali benefici del viaggio e che l'industria del turismo sta perdendo un segmento importante.

Le ragioni dei bassi tassi di turismo tra gli anziani includono spesso limitazioni di salute e vincoli finanziari. Ad esempio, le analisi sugli anziani europei rilevano che la salute e le finanze sono i principali ostacoli che impediscono agli over 65 di viaggiare. Queste problematiche sono evidenti nei tre paesi partner: Italia, Germania e Francia. In ciascuno di essi, una parte significativa dei cittadini anziani non si dedica al turismo o limita i propri viaggi a brevi e poco frequenti (spesso per visitare i familiari). L'obiettivo è aumentare la partecipazione degli anziani al turismo, dati i potenziali benefici sia per i singoli individui che per le comunità.

MOTIVAZIONE 1: TURISMO EDUCATIVO E SOSTENIBILE PER ANZIANI ATTIVI

Il turismo acquista un significato molto più profondo quando insegna qualcosa di prezioso, anziché offrire un consumo passivo. La motivazione principale del nostro progetto è quella di utilizzare il viaggio come strumento educativo che promuova l'invecchiamento attivo, la consapevolezza ambientale e stili di vita più sani. Invece del tipico turismo da crociera, dove gli anziani si limitano perlopiù a osservare, progettiamo viaggi che prevedono partecipazione e contributo: orti comunitari, lavori di conservazione ambientale, passeggiate ecologiche guidate o laboratori di cucina con prodotti biologici locali. I viaggiatori non sono semplici visitatori; diventano custodi temporanei dei luoghi che esplorano. Questo approccio si allinea ai principi dell'invecchiamento attivo, coinvolgendo gli anziani come partecipanti capaci anziché come semplici spettatori. Contrasta inoltre il pesante impatto ambientale del turismo di massa. Itinerari a basso impatto per piccoli gruppi, in bassa stagione, contribuiscono a proteggere le destinazioni offrendo al contempo ai viaggiatori esperienze più ricche. Attività come escursioni guidate con interpretazione degli ecosistemi, pulizia dei sentieri o piantumazione di alberi approfondiscono la comprensione ambientale e forniscono un tangibile senso di realizzazione. La ricerca dimostra costantemente che il volontariato a contatto con la natura migliora il benessere fisico e psicologico degli anziani. I viaggi di istruzione stimolano anche la salute cognitiva. Imparare a riconoscere le specie vegetali, praticare una lingua straniera o dedicarsi alla fotografia impegna il cervello in modi che possono contribuire a ritardare il declino cognitivo. Orientarsi in ambienti sconosciuti, risolvere piccoli problemi di viaggio e adattarsi a nuove routine offre un allenamento mentale naturale che rafforza la fiducia in sé stessi e l'indipendenza. Per gli anziani, queste sfide non sono ostacoli, ma opportunità per mantenere la mente lucida.

MOTIVAZIONE 2: VIAGGIARE COME TERAPIA PER IL BENESSERE

Viaggiare è sempre più riconosciuto come una forma di terapia. La recente iniziativa svedese che consente ai medici di prescrivere viaggi immersi nella natura sottolinea un più ampio cambiamento di rotta in Europa, che vede il viaggio un valido strumento per migliorare la salute mentale ed emotiva. Per gli anziani che affrontano solitudine, stress o lutti, tali benefici sono significativi.

Viaggiare combina naturalmente elementi noti per favorire il benessere mentale: movimento, novità, stimolazione sensoriale, interazione sociale e opportunità di rievocare ricordi. Alcuni ricercatori sostengono addirittura che i programmi di viaggio strutturati dovrebbero essere considerati opzioni terapeutiche per le persone affette da demenza, poiché le vacanze possono migliorare l'umore, le funzioni cognitive e la socializzazione. Per gli anziani non affetti da demenza, gli effetti benefici del viaggio, come la riduzione dello stress, il miglioramento dell'umore e il rinnovamento della motivazione, sono ben documentati. Anche solo la prospettiva di un viaggio può alleviare le tendenze depressive, offrendo uno scopo e un senso di attesa.

Il nostro progetto integra intenzionalmente queste dimensioni terapeutiche. Gli itinerari possono includere pratiche di mindfulness in ambienti naturali, accesso a centri termali, attività fisiche leggere e spazi per significative interazioni sociali. I partecipanti sono incoraggiati a fissare obiettivi di benessere personali, come camminare di più, praticare tecniche di rilassamento o stringere nuove amicizie. L'obiettivo è che gli anziani tornino a casa non solo con nuove conoscenze, ma anche sentendosi mentalmente rigenerati e più ottimisti.

MOTIVAZIONE 3: AVVENTURA NELLA NATURA E APPRENDIMENTO BASATO SULLE SFIDE

La nostra terza motivazione è quella di mettere l'avventura nella natura al centro dell'esperienza, adattandola alle capacità dei viaggiatori di età compresa tra i 55 e gli oltre 90 anni. In questo contesto, per "avventura" si intendono sfide gestibili che promuovano l'apprendimento e la crescita. Numerose ricerche recenti confermano che il tempo trascorso in ambienti verdi riduce l'ansia e la depressione e migliora la salute mentale generale. Anche semplici passeggiate nella natura apportano benefici tangibili agli anziani. La sfida è fondamentale: che si tratti di una passeggiata guidata, di un giro in canoa su acque tranquille o di birdwatching, gli anziani affrontano lievi sforzi fisici o cognitivi abbinati alla scoperta. Una recente revisione della letteratura dimostra che queste avventure all'aria aperta migliorano il benessere combinando esercizio fisico, apprendimento e interazione sociale. Ciò è in linea con i principi dell'invecchiamento attivo: rimanere attivi, impegnati e aperti a nuove esperienze. La progettazione dei viaggi si concentra quindi su sfide realizzabili e significative. Una persona di 60 anni potrebbe affrontare un'escursione di 5 km o una discesa in teleferica non troppo impegnativa; una persona di 80 anni potrebbe completare un sentiero forestale accessibile o una caccia al tesoro nella natura. Attrezzature adattive e guide esperte garantiscono l'inclusione dei partecipanti con limitazioni motorie. Ogni sfida è legata all'apprendimento: piante medicinali e alimentazione sana durante un'escursione, oppure ecologia degli uccelli e metafore del ciclo vitale durante la costruzione di nidi artificiali in un'area protetta. La riflessione consapevole rafforza queste esperienze: tracciare parallelismi tra la cura della natura e la cura di sé rende gli insegnamenti più memorabili. Eliminare le erbacce infestanti rispecchia l'eliminazione di abitudini malsane; prendersi cura delle piantine riflette l'investimento nella propria salute o nei legami comunitari. Tali metafore approfondiscono il legame tra la tutela dell'ambiente e la cura di sé.

FRANCIA

La Francia sta attraversando una profonda transizione demografica, simile a quella di altri Paesi europei, con una percentuale di anziani in costante aumento. Al 1° gennaio 2024, più di un quinto della popolazione (21,5%), pari a circa 14,7 milioni di persone, aveva 65 anni o più (Istituto Nazionale di Statistica e Studi Economici francese, 2024). Questa percentuale è in costante crescita da oltre trent'anni e ha subito un'accelerazione dalla metà degli anni 2010, con l'ingresso nella sessantina della generazione del baby boom, particolarmente numerosa. Questa evoluzione demografica ha implicazioni significative per l'educazione degli adulti, la promozione della salute e lo sviluppo del turismo, soprattutto nelle aree rurali dove l'invecchiamento della popolazione è spesso più marcato e i servizi più dispersi.

Statistiche che evidenziano la rilevanza con la realtà francese

Secondo il rapporto di Alliance France Tourisme condotto da Ipsos (2025), in Francia vivono circa 19 milioni di persone con più di 60 anni, pari al 27,7% della popolazione. Di queste, il 70% ha viaggiato almeno una volta negli ultimi due anni. Gli anziani effettuano in media 6,2 viaggi all'anno, di cui il 58% sono brevi soggiorni e il 53% lunghi. La Francia rimane la loro destinazione preferita, scelta per il 55% dei brevi soggiorni e il 43% dei lunghi soggiorni. Tuttavia, lo stesso rapporto evidenzia che il mercato del turismo per anziani è attualmente in fase di cambiamento a seguito della crisi sanitaria e in un contesto di inflazione persistente. Sebbene la maggior parte degli anziani continui a viaggiare, il 33% dichiara di viaggiare con minore frequenza e il 20% ha smesso del tutto di viaggiare. Al di là delle motivazioni o del desiderio, questo calo è spiegato principalmente da vincoli di bilancio legati all'inflazione (44%) e a problemi di salute (31%).

Nonostante questi vincoli, gli anziani rimangono un gruppo economicamente significativo per il turismo. Il budget medio annuo destinato alle vacanze è di circa 2.230 euro, rispetto ai 1.776 euro per la fascia d'età 18-34 anni e ai 2.090 euro per la fascia 35-59 anni (Alliance France Tourisme, 2025). Allo stesso tempo, la sicurezza è diventata una preoccupazione centrale: secondo il rapporto Europ Assistance-Ipsos (2025), il 56% dei francesi che intendono viaggiare considera la sicurezza un criterio essenziale nella scelta di una destinazione, con un aumento di 13 punti rispetto al 2024 e di 42 punti rispetto al 2023.

Barriere e aspettative che influenzano il turismo senior in Francia

Nonostante il ricco patrimonio culturale della Francia, la varietà dei suoi paesaggi rurali e le infrastrutture turistiche ben sviluppate, la partecipazione degli anziani al turismo rimane disomogenea. Sebbene molti anziani si dedichino a viaggi culturali o familiari, una parte significativa viaggia raramente o evita del tutto il turismo a causa di problemi di salute, presunte limitazioni fisiche, mancanza di offerte adatte o timore di non sentirsi al sicuro. Queste barriere sono particolarmente evidenti tra gli anziani che vivono in aree rurali o semi-rurali, dove l'accesso a offerte turistiche strutturate, inclusive e orientate al benessere rimane limitato.

Secondo Alliance France Tourisme (2025), gli anziani privilegiano chiaramente le destinazioni facilmente accessibili, sicure e in grado di fornire un supporto adeguato in caso di emergenza. I principali criteri di selezione includono:

- Accessibilità (86%)
- Facilità di spostamento in loco (89%)
- Budget complessivo del viaggio (85%)
- Sicurezza a destinazione (84%)
- Copertura assicurativa sanitaria in caso di problemi di salute (77%)

Guardando al futuro, il 63% degli anziani prevede ancora di viaggiare nei prossimi cinque anni, a condizione che rimanga in buona salute e disponga di risorse finanziarie sufficienti.

Le intenzioni variano significativamente in base all'età e alla percezione del proprio stato di salute: il 77% delle persone di età compresa tra 60 e 64 anni prevede di continuare a viaggiare, rispetto al solo 37% di quelle di 80 anni e oltre. Analogamente, il 70% degli anziani che si considerano in buona salute prevede di viaggiare, rispetto al 45% di coloro che sono più preoccupati per la propria salute. L'incertezza finanziaria rimane il secondo ostacolo principale, interessando il 40% degli anziani che prevedono di ridurre i viaggi in futuro.
Per i prossimi viaggi, le destinazioni più considerate sono quelle all'interno della Francia metropolitana (77%), seguite dalle destinazioni estere (64%) e dai territori d'oltremare (21%).

Caratteristiche specifiche degli anziani francesi
Gli anziani francesi mostrano un forte attaccamento al patrimonio culturale, all'identità locale e all'interazione sociale. La Francia rimane la loro meta preferita, scelta per il 55% dei soggiorni brevi e il 43% di quelli lunghi (Alliance France Tourisme, 2025). Rispetto alla Germania, tendono ad essere meno orientati verso programmi di prevenzione sanitaria altamente strutturati o formalizzati, mentre rispetto all'Italia, beneficiano spesso di servizi pubblici più istituzionalizzati in ambito sanitario, sociale e di sviluppo territoriale.

In generale, gli anziani francesi apprezzano le esperienze significative, la convivialità e le attività collettive, ma potrebbero essere restii nei confronti delle offerte turistiche esplicitamente etichettate come "mediche" o "terapeutiche". Sebbene l'attività fisica sia ampiamente promossa da associazioni, centri di formazione locali e campagne di salute pubblica, molti anziani percepiscono ancora le attività sportive o avventurose come inaccessibili o "non adatte alla loro età". Se proposto come un turismo d'avventura sostenibile, graduale ed educativo, piuttosto che basato sulla performance, offre un modo efficace per superare queste percezioni.

Attività come passeggiate naturalistiche guidate, sentieri forestali accessibili, birdwatching, ciclismo con bicicletta a pedalata assistita o eco-visite culturali possono favorire contemporaneamente il benessere fisico, la fiducia in se stessi e l'integrazione sociale.

La Francia beneficia inoltre di una fitta rete di associazioni, centri locali di apprendimento e formazione e attori territoriali attivi nell'educazione degli adulti, nell'educazione ambientale e nell'inclusione sociale. Sebbene queste strutture svolgano un ruolo cruciale nelle aree rurali, spesso mancano di quadri operativi per integrare turismo, alfabetizzazione sanitaria e prevenzione in percorsi formativi coerenti per gli anziani.

Un progetto che risponde alle esigenze individuate

Nel contesto francese, il turismo d'avventura sostenibile risponde a tre esigenze interconnesse: promuovere l'invecchiamento attivo, rafforzare l'alfabetizzazione sanitaria attraverso l'esperienza e rivitalizzare i territori rurali in modo ecologicamente responsabile. Anziché relegare gli anziani al ruolo di beneficiari passivi, l'approccio SATRAS li riconosce come soggetti attivi nell'apprendimento e nel contributo, capaci di interagire in modo significativo con la natura, la cultura e le conoscenze in ambito sanitario.

Integrando la prevenzione e la salutogenesi nelle esperienze turistiche, il turismo d'avventura sostenibile si trasforma in un ambiente di apprendimento pratico. Sfide leggere in contesti naturali aiutano gli anziani a riscoprire la fiducia nel proprio corpo, a ridurre l'ansia legata all'invecchiamento e a sviluppare un rinnovato senso di autonomia. Allo stesso tempo, i contenuti educativi relativi alla tutela dell'ambiente, agli stili di vita sostenibili e all'alfabetizzazione sanitaria rafforzano la stimolazione cognitiva e il significato personale.

In Francia, questo approccio è particolarmente rilevante perché colma le lacune tra settori che tradizionalmente operano separatamente: turismo, formazione degli adulti, sanità pubblica e sviluppo rurale. Il turismo d'avventura sostenibile diventa così non solo un'attività ricreativa, ma uno strumento di inclusione sociale, apprendimento permanente e coesione territoriale, consentendo alle aree rurali di diversificare la propria offerta turistica, rafforzando al contempo gli ecosistemi di apprendimento locali e sostenendo il benessere degli anziani.

GERMANIA

La Germania sta attraversando una profonda trasformazione demografica che sta ridefinendo il ruolo degli anziani nella società e nel turismo. Con quasi il 22% della popolazione di età pari o superiore a 65 anni, un invecchiamento sano, attivo e autodeterminato sta assumendo un'importanza sempre maggiore.

Lo studio "Alfabetizzazione sanitaria in Germania 2024", condotto su 2.000 partecipanti tramite il questionario standardizzato HLS19-Q12, ha confermato che i livelli di alfabetizzazione sanitaria in Germania rimangono bassi, soprattutto per quanto riguarda la prevenzione. Tra le persone di età pari o superiore a 65 anni, il 30,6% presenta un'alfabetizzazione sanitaria inadeguata e il 41,8% problematica, mentre solo il 16,3% raggiunge un livello adeguato e l'11,4% un livello eccellente.

Allo stesso tempo, molti anziani in Germania hanno familiarità con concetti di prevenzione come l'attività fisica, gli stili di vita sani e gli screening raccomandati. La sfida non sta tanto nella consapevolezza quanto nell'applicazione, in particolare nella gestione delle difficoltà psicosociali e nell'integrazione delle conoscenze preventive nella routine quotidiana.

La multimorbidità e le limitazioni fisiche rimangono comuni nella terza età, come prevedibile. Tuttavia, i risultati dell'indagine tedesca sull'invecchiamento (DEAS) mostrano che negli ultimi dodici anni si è osservata una diminuzione delle malattie segnalate tra le persone nella seconda metà della vita, a fronte di un aumento dei comportamenti salutari come l'attività fisica. Allo stesso tempo, persistono forti disuguaglianze sociali. Gli anziani con un livello di istruzione inferiore hanno una probabilità significativamente maggiore di sperimentare limitazioni di salute, di praticare meno attività fisica e di dichiarare un benessere generale inferiore. Negli ultimi anni, queste disparità si sono addirittura ampliate.

Oltre alla salute fisica e alle capacità funzionali, un numero crescente di ricerche interdisciplinari sottolinea l'importanza del significato, dello scopo e dell'utilità percepita per un invecchiamento sano. Gli anziani che percepiscono le proprie azioni come significative e socialmente rilevanti tendono a mostrare un maggiore benessere psicologico, una maggiore motivazione alla cura di sé e una maggiore resilienza di fronte alle sfide legate all'età.

Nell'ambito del modello SATRAS, il turismo è inteso come un ambiente strutturato di apprendimento ed esperienza. Le attività sono progettate per promuovere il coinvolgimento, il contributo e la responsabilità, ad esempio attraverso l'apprendimento a contatto con la natura, compiti orientati alla comunità, la tutela dell'ambiente o lo scambio intergenerazionale.

Applicando i principi cardine della Preventologia – responsabilizzazione, alfabetizzazione sanitaria, gioia di vivere e attivazione delle risorse – il turismo d'avventura sostenibile permette agli anziani non solo di viaggiare, ma anche di rafforzare l'autonomia, la partecipazione sociale e la resilienza. Il turismo diventa così un percorso significativo verso un invecchiamento attivo e sano all'interno di un quadro preventivo, sostenibile e incentrato sulla persona.

Risorse:

Kolpatzik, K., Bollweg, T., Fretian, A., Okan, O. (2025). Alfabetizzazione sanitaria in Germania 2024. Rapporto finale. Versione rivista, 14 aprile 2025. Università tecnica di Monaco. Facoltà di Medicina e Salute. Dipartimento di Scienze della Salute e dello Sport. Centro collaborativo dell'OMS per l'alfabetizzazione sanitaria. Monaco. DOI: https://doi.org/10.14459/2025md1779038.

Invecchiare in transizione. Principali risultati dell'indagine tedesca sull'invecchiamento (DEAS).

Co-funded by
the European Union

Capitolo 2

MAPPATURA EUROPEA DELLE OPPORTUNITÀ OFFERTE DAI CENTRI DI APPRENDIMENTO LOCALI PER IL TURISMO SOSTENIBILE E DEL BENESSERE NELLE AREE RURALI.

Autori:
Igor Vitale International srl
Associazione professionale dei preventologi e.V.
Soluzioni Serenity per l'istruzione e lo sviluppo

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

ITALIA

L'Italia vanta una ricca tradizione di apprendimento permanente per la terza età, che coniuga formazione formale e non formale in aree urbane e rurali. Tra le principali reti nazionali si annoverano l'Università della Terza Età e l'Università Popolare, che insieme offrono un'ampia gamma di corsi per anziani. Inoltre, associazioni per l'invecchiamento attivo e organizzazioni di comunità propongono programmi di apprendimento che spesso si intrecciano con il turismo sostenibile e lo sviluppo rurale.

- Università della Terza Età: si tratta di università "della terza età" gestite da volontari e dedicate a persone di età superiore ai 50 anni (principalmente pensionati) in cerca di arricchimento personale. Questi centri locali, presenti anche nei piccoli centri, offrono corsi diversificati - dalla storia e letteratura all'informatica - senza prerequisiti accademici.

- Università Popolari: sono istituti di formazione per adulti, alcuni pubblici e altri privati, rivolti all'apprendimento generale degli adulti. Questi centri operano spesso in città e paesi di tutta Italia, comprese le province rurali, offrendo corsi di lingue straniere, arte, competenze personali e altro ancora. Pur essendo aperti a tutte le età, attraggono molti anziani e includono comunemente programmi rilevanti per il turismo sostenibile, come la cultura e la gastronomia regionale italiana, l'educazione ambientale di base, la storia locale e persino laboratori di giardinaggio o viticoltura. Attraverso questi programmi, gli anziani acquisiscono conoscenze che arricchiscono le loro esperienze di viaggio (ad esempio, la comprensione delle tradizioni locali o dell'ecologia) e alcuni possono diventare guide volontarie o interpreti culturali in progetti di turismo rurale.

- Centri di Educazione Ambientale e ONG Rurali: la ricca rete di organizzazioni ambientaliste italiane offre opportunità di apprendimento informale a supporto del turismo d'avventura sostenibile per tutte le età, compresi gli anziani. In tutta l'Italia rurale, i Centri di Educazione Ambientale gestiti da parchi o ONG propongono laboratori su conservazione, pratiche ecocompatibili e attività all'aperto. Ad esempio, il Centro di Educazione Ambientale della Laguna Nora in Sardegna offre laboratori esperienziali per sensibilizzare sull'ecologia costiera. Allo stesso modo, parchi nazionali come quelli d'Abruzzo o del Cilento ospitano programmi in cui i partecipanti (spesso anziani) possono apprendere nozioni sulla tutela della fauna selvatica, sull'agricoltura tradizionale e sulle pratiche di turismo ecocompatibile. Questi laboratori immersivi permettono agli anziani di "imparare facendo" godendosi una vacanza. Ad esempio, in un agriturismo sostenibile in Puglia, i viaggiatori anziani possono seguire corsi di cucina e apicoltura, dedicarsi al birdwatching e al ciclismo e sperimentare metodi di agricoltura biologica durante il loro soggiorno. Tali iniziative dimostrano come i centri di apprendimento rurali italiani – dalle aule per la terza età alle fattorie all'aperto – forniscano agli anziani conoscenze e competenze che ne migliorino la partecipazione al turismo d'avventura sostenibile.

Nello sviluppo di progetti di turismo d'avventura sostenibile rivolti agli anziani, è fondamentale collaborare con i centri di formazione locali e valorizzarne i punti di forza. Di seguito sono riportate alcune linee guida operative per coinvolgere e integrare efficacemente gli istituti di formazione per adulti (formali e informali) nelle iniziative turistiche dedicate agli anziani:

- Collaborare fin da subito con le reti educative locali: coinvolgere i centri di formazione per adulti, le università per anziani e le associazioni di comunità nel processo di pianificazione fin dalle prime fasi. Questi soggetti contribuiscono a individuare gli interessi degli anziani, a sviluppare componenti educative e a reclutare partecipanti attraverso le reti esistenti, garantendo che l'offerta turistica corrisponda alla domanda locale di apprendimento.
- Valorizzare i corsi e i programmi esistenti: integrare elementi di turismo nei workshop già attivi nei centri di apprendimento. Gite didattiche, attività pratiche e visite in loco trasformano i corsi standard in autentiche esperienze turistiche, arricchendo al contempo il curriculum del centro.
- Formare gli anziani come co-creatori e guide: offrire brevi moduli formativi, dalle basi della guida turistica, ai corsi di primo soccorso e alla pratica linguistica, rivolti agli anziani disposti ad assumere ruoli attivi. Collaborare con accademie per anziani o federazioni sportive per prepararli a diventare narratori, ambasciatori culturali o guide ausiliarie, aumentando il loro senso di appartenenza e il loro coinvolgimento.
- Garantire accessibilità e adattabilità: adattare ritmo, terreno e formato alle esigenze degli anziani. Suddividere le escursioni in segmenti con soste didattiche, utilizzare biciclette elettriche per i tour in bicicletta e collaborare con educatori sanitari per il riscaldamento o consigli sul benessere. Allineare le attività con programmi di educazione sanitaria per gli anziani le rende sicure, inclusive e piacevoli.

- Promuovere l'interazione intergenerazionale: coinvolgere gruppi di giovani o studenti in collaborazioni con gli anziani, ad esempio nella narrazione digitale, in laboratori condotti congiuntamente o in attività di conservazione ambientale. I team intergenerazionali creano esperienze dinamiche e coinvolgenti e rafforzano i legami comunitari.
- Integrare la cultura locale e la sostenibilità in tutti i contenuti: collaborare con gli educatori per integrare la tutela dell'ambiente, il rispetto culturale e i principi del "non lasciare tracce" in ogni attività. Sessioni pre-partenza sulle usanze locali o sulle pratiche ecocompatibili preparano gli anziani e rafforzano i valori del turismo sostenibile.
- Monitorare, valutare e migliorare insieme: utilizzare strumenti di apprendimento per adulti, come moduli di feedback, focus group e sessioni di riflessione, per raccogliere il contributo degli anziani e coinvolgere gli istruttori nelle revisioni post-attività. La valutazione congiunta continua mantiene la qualità, rafforza le collaborazioni e supporta lo sviluppo del programma a lungo termine.

FRANCIA

La Francia vanta un ecosistema denso e diversificato di centri di apprendimento locali impegnati nell'educazione degli adulti, nell'inclusione sociale, nella sensibilizzazione ambientale e nello sviluppo territoriale. Queste strutture svolgono un ruolo chiave nelle aree rurali, dove spesso compensano la distanza dagli istituti di istruzione superiore e dai servizi centralizzati. Tuttavia, il loro potenziale a sostegno di un turismo sostenibile e orientato al benessere per gli anziani rimane in gran parte sottoutilizzato.

Panorama dei centri di apprendimento locali nella Francia rurale
In Francia, l'educazione degli adulti è caratterizzata da una pluralità di attori piuttosto che da un'unica rete nazionale. Nei territori rurali e semi-rurali, le opportunità di apprendimento per adulti e anziani sono offerte principalmente da:

- Associazioni per l'educazione degli adulti e l'apprendimento permanente, spesso operanti a livello comunale o intercomunale (ad esempio: Barentin, Bois Guillaume, Roumare, ecc.), che offrono laboratori su cultura, lingue, competenze digitali, prevenzione sanitaria e partecipazione sociale.
- Centri comunitari locali e centri socioculturali che organizzano attività collettive per anziani, tra cui attività fisica, gite culturali e iniziative di sensibilizzazione sul benessere e sugli stili di vita sani.
- Centri di formazione per adulti rivolti al gruppo target del nostro progetto.
- Centri di educazione ambientale (Centres permanents d'initiatives pour l'environnement – CPIE, parchi naturali, centri di educazione forestale), particolarmente attivi nelle aree rurali e nei territori protetti, che offrono apprendimento esperienziale su biodiversità, pratiche sostenibili e cittadinanza ecologica.

- Attori territoriali legati allo sviluppo rurale, come i Gruppi di Azione Locale (LEADER), i parchi naturali regionali e gli uffici turistici locali, che integrano sempre più dimensioni educative nelle loro attività, sebbene spesso in modo informale o frammentario.

Queste strutture sono generalmente ben radicate nei loro territori e godono di grande fiducia tra la popolazione anziana. Sono abituate a lavorare con gli anziani, soprattutto in contesti di isolamento sociale, mobilità ridotta o accesso limitato all'istruzione formale.
Opportunità per un turismo sostenibile e salutare per gli anziani. I territori rurali francesi offrono forti sinergie tra centri di apprendimento locali e turismo sostenibile. Molte attività educative si svolgono già in contesti naturali o culturali, come passeggiate guidate, scoperta del patrimonio, laboratori di giardinaggio o volontariato ambientale. Queste attività si prestano naturalmente a format di turismo educativo, soprattutto se adattate alle esigenze degli anziani.

I centri di apprendimento locali sono ben posizionati per:

- Grazie alla vicinanza e ai rapporti di lunga data che intrattiene con i partecipanti, è possibile individuare gli interessi e i limiti degli anziani.
- Integrare l'alfabetizzazione sanitaria, la prevenzione e l'educazione al benessere nelle attività culturali e all'aperto.
- Promuovere un turismo a basso impatto ambientale e basato sulla prossimità, in linea con la sostenibilità ambientale e la mobilità accessibile.
- Agire da intermediari tra gli anziani, gli operatori turistici e le parti interessate del territorio.

Nelle aree rurali, dove il turismo è spesso stagionale e incentrato su soggiorni brevi, questi centri possono contribuire allo sviluppo di offerte turistiche fuori stagione, su piccola scala e pensate per gli anziani, supportando sia le economie locali che l'invecchiamento attivo.

Limiti strutturali e lacune individuate

Nonostante queste opportunità, diverse limitazioni ostacolano l'effettiva integrazione del turismo sostenibile e del turismo della salute nelle pratiche di formazione degli adulti. I centri di apprendimento locali in Francia operano spesso con risorse finanziarie e umane limitate e le loro attività sono frequentemente basate su progetti e di breve durata. La cooperazione tra i settori della formazione degli adulti, del turismo e della salute rimane insufficientemente strutturata, con poche metodologie o quadri operativi condivisi.

Inoltre, sebbene molti centri promuovano l'attività fisica o la consapevolezza ambientale, raramente integrano obiettivi educativi espliciti relativi all'alfabetizzazione sanitaria, alla prevenzione o alla salutogenesi nelle attività turistiche. Le iniziative turistiche per gli anziani tendono quindi a rimanere ricreative piuttosto che esperienze di apprendimento trasformativo.

Un'altra sfida risiede nella mancanza di linee guida trasferibili. Le pratiche spesso si rivelano efficaci a livello locale, ma sono scarsamente documentate, il che rende difficile la loro replicazione in altri territori rurali. Questa frammentazione limita il ruolo strategico che i centri di formazione locali potrebbero svolgere nella definizione di percorsi di turismo sostenibile per gli anziani a livello regionale o nazionale.

Valore aggiunto di SATRAS nel contesto francese

Il progetto SATRAS affronta direttamente queste lacune fornendo linee guida strutturate che collegano l'educazione degli adulti, il turismo sostenibile e la promozione della salute. Nel contesto francese, SATRAS offre ai centri di formazione locali un quadro concreto per trasformare le attività esistenti in percorsi di turismo educativo coerenti per gli anziani, basati sull'apprendimento esperienziale e adattati alle realtà rurali. SATRAS rafforza le capacità locali e promuove un modello di turismo inclusivo, educativo, sostenibile e orientato alla salute.

GERMANIA

La Germania offre uno dei sistemi di apprendimento per adulti più decentralizzati d'Europa, con scuole popolari (Volkshochschulen), centri di formazione rurale, istituzioni religiose e accademie per anziani diffuse su tutto il territorio nazionale. Questa infrastruttura offre le condizioni ideali per SATRAS per integrare esperienze di apprendimento nel turismo rurale. Tuttavia, nonostante questa densità di istituzioni, la maggior parte dei programmi per anziani esistenti in Germania rimane strutturalmente tradizionale: passiva, incentrata principalmente su lezioni frontali e spesso focalizzata sulla fruizione piuttosto che sulla partecipazione.

Le offerte tipiche si concentrano su presentazioni culturali, visite guidate, attività fisica leggera o programmi per il benessere: formati in cui gli anziani ricevono informazioni, ma raramente si impegnano in una riflessione autonoma, nell'attivazione delle proprie risorse o nello sviluppo di competenze in materia di salute. È proprio qui che risiede il valore aggiunto della prospettiva della Preventologia.

I centri di apprendimento come partner per un nuovo modello di turismo per anziani.

Le Volkshochschulen, le reti rurali di educazione per adulti, le accademie per anziani e i centri seminari parrocchiali offrono solide strutture organizzative per integrare componenti di apprendimento interattivo nel turismo. Sebbene offrano molti corsi, pochi attualmente incorporano principi di auto-potenziamento e di apprendimento salutogenetico. SATRAS offre quindi a questi centri un quadro di riferimento per passare da un'“educazione erogata agli anziani” a un'“educazione co-creata dagli anziani”. Le università (ad esempio, ZAWiW Ulm) e i centri di educazione ambientale possono contribuire con l'apprendimento basato sulla ricerca e le esperienze nella natura, ma anche questi spesso si basano su formati didattici guidati da un istruttore. SATRAS introduce metodi che coltivano l'orientamento interiore, il coinvolgimento emotivo e l'azione attiva, che raramente vengono applicati all'apprendimento degli anziani in Germania.

Tra i potenziali partner aggiuntivi figurano i centri dei parchi naturali, le unità didattiche delle riserve della biosfera e le città termali con strutture per seminari: contesti che possono essere riprogettati per ospitare percorsi di apprendimento esperienziali, riflessivi e orientati al benessere, anziché i tradizionali viaggi di piacere.
Sebbene molti paesi europei offrano un ricco panorama culturale e formativo di base, la Germania si distingue per la sua capillare rete istituzionalizzata di educazione degli adulti. Tuttavia, proprio questa struttura spesso rafforza la pedagogia tradizionale.
Rispetto all'Italia o alla Francia, dove le reti sociali e comunitarie favoriscono talvolta una partecipazione più informale, i centri tedeschi tendono a prediligere un modello basato sull'aula.
Ciò rende la Germania al contempo un'opportunità e una sfida:

- Un'opportunità, perché le infrastrutture e la professionalità sono già presenti.
- Una sfida, perché è necessaria una transizione: dalla trasmissione di contenuti alla promozione delle competenze.

Questa transizione si allinea perfettamente con Preventology.

Co-funded by
the European Union

Capitolo 3

COME INTEGRARE CONTENUTI EDUCATIVI PER ANZIANI E LA PREVENTOLOGIA NEL TURISMO SOSTENIBILE

Autori:
Igor Vitale International srl
Associazione professionale dei preventologi e.V.
Soluzioni Serenity per l'istruzione e lo sviluppo

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

ITALIA

Gli interventi a breve termine spesso portano a miglioramenti immediati nello stile di vita degli anziani. Infatti, il viaggio stesso può ispirare comportamenti più sani: le attività fisiche durante le visite turistiche o le escursioni, ad esempio, spesso motivano i viaggiatori a mantenere queste abitudini anche una volta tornati a casa. Allo stesso modo, assaggiare cibi freschi locali durante un viaggio può incoraggiare un'alimentazione più sana in seguito. La vera difficoltà sta nel fatto che, una volta che gli anziani tornano alla loro routine quotidiana, le vecchie abitudini tendono a ripresentarsi. Senza un rinforzo continuo o un ambiente che supporti il nuovo comportamento, anche i cambiamenti ben intenzionati possono svanire nel tempo.
Diversi fattori rendono difficile per gli anziani mantenere le proprie abitudini: la mancanza di un sistema di supporto strutturato, l'assenza di incoraggiamento sociale e l'attrazione per routine comode ma malsane. Ad esempio, una persona anziana che fa escursioni quotidiane durante un viaggio avventura potrebbe faticare a rimanere attiva a casa se non ha un gruppo di camminata o un parco sicuro nelle vicinanze. Allo stesso modo, praticare la mindfulness o seguire un'alimentazione sana durante un ritiro guidato è più facile che farlo da soli a casa, tra lo stress quotidiano. Ecco perché il mantenimento a medio e lungo termine richiede più di un'esperienza una tantum: necessita di motivazione costante, spinta intrinseca e strategie pratiche.

La ricerca sull'invecchiamento sano suggerisce che i cambiamenti comportamentali sono più efficaci quando sono legati a valori personali, piacere e supporto sociale. Non basta semplicemente educare gli anziani su ciò che fa bene alla loro salute; le nuove abitudini devono essere significative e gratificanti, in modo che desiderino mantenerle.

Le guide turistiche possono svolgere un ruolo fondamentale nel trasformare una breve avventura in un cambiamento di stile di vita duraturo. Ecco alcune linee guida operative che le guide possono seguire per trasmettere buone abitudini ai viaggiatori senior e aiutarli a mantenerle anche dopo il viaggio:

- Fornire agli anziani informazioni accessibili sui benefici di determinate abitudini. Ad esempio, spiegare come un'attività fisica leggera e regolare migliori la mobilità e l'umore, o come la riduzione dei rifiuti contribuisca a salvaguardare il pianeta.
- Incoraggiate gli anziani ad adottare abitudini che offrano gratificazioni interne piuttosto che pressioni esterne. La ricerca nel campo delle scienze comportamentali sottolinea che, per abitudini sostenibili a lungo termine, è fondamentale coltivare un senso intrinseco di responsabilità e cura, anziché affidarsi a ricompense estrinseche. Presentate le attività in modo da responsabilizzare gli anziani: ad esempio, trattandoli non solo come turisti, ma come "residenti temporanei" che si prendono cura della comunità e dell'ambiente che visitano. Discutete con loro di come le loro scelte (nei viaggi e a casa) facciano la differenza.
- Integrare le abitudini salutari nell'esperienza di viaggio è fondamentale, in modo che gli anziani si abituino a esse. Ad esempio, iniziare ogni mattina con un leggero stretching o una sessione di tai chi, includere una pausa di respirazione consapevole durante le escursioni o stabilire orari precisi per l'idratazione e il riposo. Ripetere queste azioni quotidianamente durante il viaggio contribuisce a trasformarle in abitudini. Sottolineare che queste routine possono essere replicate anche a casa. L'obiettivo è che gli anziani associno queste pratiche al benessere in vacanza e siano quindi propensi a continuarle in seguito. Costanza e ripetizione durante il viaggio sono essenziali. Alla fine del viaggio, i comportamenti salutari dovrebbero risultare naturali e piacevoli.

- Le guide dovrebbero promuovere un'atmosfera di gruppo solidale in cui gli anziani si incoraggino a vicenda. È utile facilitare discussioni di gruppo o momenti di confronto in cui i partecipanti condividano le abitudini che apprezzano e che intendono mantenere. Si potrebbe creare un sistema di tutoraggio o una chat di gruppo in modo che, una volta tornati a casa, possano tenersi in contatto e aggiornarsi sui progressi reciproci. Gli anziani che combinano attività nella natura con incontri sociali riferiscono un maggiore senso di scopo e una salute migliore. Le guide turistiche possono ricreare questa atmosfera incoraggiando il gruppo a rimanere in contatto.
- Soprattutto, associate le abitudini alla gioia e al significato, piuttosto che all'obbligo. Le abitudini mentali e ambientali dovrebbero essere divertenti, socializzare o profondamente appaganti. Un'avventura sostenibile dovrebbe essere percepita come un'esperienza arricchente, non come un campo di addestramento. Sottolineate i piaceri immediati così come i benefici a lungo termine. Molti anziani desiderano fortemente "restituire qualcosa" e rimanere attivi; fare leva su questo desiderio può consolidare le abitudini. Ad esempio, coinvolgerli in una piccola attività di volontariato soddisfa questo impulso generativo. Il volontariato ambientale, in particolare, offre molteplici vantaggi per gli anziani: li mantiene attivi, socialmente connessi, immersi nella natura e infonde un senso di scopo. Gli anziani spesso riferiscono di sentirsi più fiduciosi e responsabilizzati quando contribuiscono a una causa ambientale.

Esercizio 1: Passeggiata consapevole nella natura

Risultato dell'apprendimento: Gli anziani praticano la consapevolezza nella natura, imparando a ridurre lo stress e a vivere il momento presente.

Pubblico di riferimento: Anziani in viaggio all'aria aperta per un'avventura o un tour benessere. Adatto alla maggior parte dei livelli di forma fisica.

Metodologia di valutazione: Qualitativa: I partecipanti condividono sensazioni o osservazioni dopo la camminata. Quantitativa: Si potrebbe utilizzare una semplice autovalutazione prima/dopo (ad esempio, livello di stress da 1 a 10) per valutare se l'esercizio ha ridotto i livelli di stress in media.

Step	Instructions
1	Trainer explains what a mindful walk is – walking slowly in silence, paying attention to nature with all senses. Emphasize there is no destination or hurry.
2	Before walking, everyone stands (or sits) quietly. Trainer leads a brief breathing exercise.
3	Lead the group along the trail at a gentle pace. Instruct participants to remain quiet and focus on sensations: the feel of the ground, the breeze on skin, sounds of birds, etc. Encourage them to mentally “note” what they observe.
4	Every few minutes, the trainer can softly prompt a focus: “Now pause and look around – notice something beautiful or interesting you hadn’t seen.”. These prompts reinforce staying present.
5	Mid-way or at the end, stop at a pleasant spot. Invite participants to gently stretch and then, if they want think about three things they noticed or are grateful for during the walk.
6	Gather in a circle. Optionally, participants share one observation or how they felt during the walk. Trainer facilitates, highlighting comments about feeling relaxed, aware, or happy. Mention how “forest bathing” and mindful nature time can reduce stress and improve mood, encouraging them to do this in local parks at home.

Esercizio 2: Esperienza di cucina locale salutare

Risultato dell'apprendimento: conoscenza di un'alimentazione sana e sostenibile. Pubblico di riferimento: viaggiatori anziani. Requisiti: cucina/area dimostrativa/chef.
Materiali: ingredienti, utensili da cucina, stampe delle ricette Metodologia di valutazione: Qualitativa: feedback su gusto e interesse. Quantitativa: quanti partecipanti metteranno in pratica a casa almeno un consiglio o una ricetta appresa

Step	Instructions	Duration
1	Set the stage by discussing local cuisine and healthy eating	5 min
2	A local chef or the trainer demonstrates preparing a simple healthy dish: something traditional to the area and nutrient-rich. Encourage an interactive demo. As the cooking proceeds, the trainer or chef talks about nutritional benefits	15min
3	Once the dish is ready, serve small portions to all. Encourage mindful eating.	15 min
4	Prompt conversation. Invite participants to share their own healthy recipes or cooking tips – many seniors have wisdom to contribute (peer learning). Also discuss challenges: Offer solutions like batch cooking and freezing, or community meal programs.	10 min
5	Distribute a simple recipe card for the demonstrated dish and perhaps one or two other easy healthy recipes. Walk through the card, ensuring everyone understands it.	5 min
6	Summarize key points for maintaining a healthy diet long-term	10 min
7	Ask each person to name one small change in their eating they want to make after this experience	5 min

Esercizio 3: Allenamento cerebrale

Risultato di apprendimento: Gli anziani si impegnano in attività di stimolazione mentale attraverso divertenti giochi cognitivi legati all'esperienza di viaggio. Pubblico di riferimento: Anziani. Materiali: Domande del quiz, semplici puzzle o rompicapo su carta per ogni squadra. Un campanello o un cicalino per le risposte al quiz. Metodologia di valutazione: Qualitativa: Risate, coinvolgimento e feedback. Quantitativa: I punteggi del quiz o dei puzzle possono mostrare la partecipazione, ma l'obiettivo non è quello di valutarli severamente.

Step	Instructions	Duration
1	Divide participants into small teams. Give funny team names related to the trip. Competition is friendly.	3 min
2	Conduct a quiz with questions drawn from the trip or local culture/history. Include some easier ones and a few challenging ones. Read each question aloud; teams confer and write down answers, or use a buzzer system where the first to buzz gets to answer. Keep score on a board.	15 min
3	Hand out a short puzzle or brain teaser to each team. Options: a mini crossword or word search with trip-related terms, a set of trivia true/false statements to decide. Give a time limit for each. The first team to solve or the one with most correct answers gets bonus points.	15 min
4	As a last quiz question or group discussion, ask: “What new skill or hobby might you try after this trip to keep your brain active?”. This gets them thinking forward. They can answer individually or as a team brainstorm.	10 min
5	Add up points from quiz and puzzles. Applaud the winning team and all participants. Optionally give a small prize to winners and perhaps a silly award to each team so everyone is acknowledged.	5 min

Esercizio 4: Abitudini per la vita

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti definiscono obiettivi specifici per continuare a mettere in pratica almeno alcune di queste attività anche a casa.
Pubblico di riferimento: Tutti i partecipanti senior Requisiti: Un ambiente tranquillo Materiali: Modello di piano d'azione Metodologia di valutazione: Qualitativa: Ascoltare il piano di ciascun partecipante mentre lo condivide. Quantitativa: Durante la sessione, verificare che ogni persona identifichi almeno un'abitudine in ciascuna categoria

Step	Instructions	Duration
1	Start by collectively recapping the journey. List them on a flip chart. This visual list shows how much they've done	5 min
2	For each habit on the list, have a participant remind the group of a benefit or positive feeling they got from it.	10 min
3	Hand out the action plan template. Explain: "This is a simple plan you fill out for yourself. Pick a few habits from our list that you want to keep doing. Write down what you'll do, how often, and any support you need. This will be your guide when you get home.". Give an example of a plan and encourage them to edit for their lifestyle.	5 min
4	Give participants quiet time to fill in their plans. Circulate to assist anyone who is stuck or needs ideas. Encourage them to choose at least one mental wellness habit and one sustainability habit for a balanced plan.	20 min
5	Invite each participant to share at least one thing from their plan with the group. This public declaration can strengthen commitment. As they share, ensure the atmosphere is supportive, not judgmental.	5 min
6	Conclude the chapter by reiterating that the true success of the adventure is measured not just in memories made, but in the lasting positive changes it inspired.	5 min

FRANCIA

In Francia, l'integrazione di contenuti educativi per gli anziani nel turismo rimane disomogenea e in gran parte non strutturata, nonostante i forti impegni nazionali in materia di prevenzione, invecchiamento sano e inclusione sociale. Sebbene la prevenzione e l'educazione sanitaria siano ben consolidate in ambito medico, sociale e associativo, la loro integrazione sistematica nelle esperienze turistiche, soprattutto nelle aree rurali, resta limitata.

In Francia, gli anziani sono sempre più incoraggiati ad adottare stili di vita più sani attraverso strategie di salute pubblica che promuovono l'attività fisica, un'alimentazione equilibrata, il benessere mentale e la partecipazione sociale. Tuttavia, queste strategie vengono spesso implementate in contesti istituzionali o assistenziali, piuttosto che in ambienti di apprendimento esperienziale e informale come il turismo. Di conseguenza, le attività turistiche per gli anziani tendono ancora a concentrarsi sul tempo libero e sul consumo culturale, con una strutturazione educativa limitata e un impatto a lungo termine sui comportamenti legati alla salute.

Preventologia e apprendimento degli adulti nel contesto francese La preventivalogia in Francia è strettamente legata alle politiche di prevenzione in materia di salute pubblica, ai programmi di educazione sanitaria e alle iniziative associative che riguardano l'attività fisica, l'alimentazione, la gestione dello stress e l'invecchiamento attivo. Gli anziani entrano spesso in contatto con l'educazione preventiva attraverso:

- laboratori sulla salute organizzati da associazioni o autorità locali,
- attività promosse dai servizi sociali e sanitari,
- campagne che promuovono la mobilità, l'autonomia e l'invecchiamento attivo.

Tuttavia, queste iniziative sono spesso scollegate dalle abitudini ricreative quotidiane degli anziani, incluso il turismo.

Questa separazione limita il potenziale trasformativo del turismo. Senza un esplicito quadro educativo, gli anziani possono temporaneamente aumentare l'attività fisica o adottare abitudini più sane durante i viaggi, ma faticano a mantenere questi comportamenti una volta tornati a casa. L'assenza di una riflessione strutturata, di un rinforzo e di un follow-up riduce l'impatto a lungo termine.

Nel contesto francese, il turismo sostenibile, soprattutto nelle aree rurali, offre un ambiente potente ma sottoutilizzato per l'apprendimento esperienziale. Parchi naturali, foreste, sentieri costieri, borghi storici e paesaggi agricoli offrono scenari ideali per coniugare attività fisica leggera, consapevolezza ambientale ed educazione alla salute.
Integrare la preventologia nel turismo richiede un passaggio da una partecipazione passiva a una attiva. Invece di offrire semplicemente attività "accessibili", le esperienze turistiche devono essere progettate intenzionalmente per:

- includono obiettivi educativi espliciti relativi all'alfabetizzazione sanitaria e al benessere,
- promuovere la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie risorse fisiche,
- Incoraggiare la riflessione su abitudini, scelte di vita e responsabilità ambientale.

Integrazione operativa nel turismo rurale In pratica, l'integrazione della preventiva nel turismo sostenibile in Francia può assumere diverse forme:

- passeggiate guidate nella natura abbinate a semplici spiegazioni su mobilità, equilibrio, respirazione e riduzione dello stress,
- pause didattiche durante le visite a siti naturali o culturali per discutere di invecchiamento sano, protezione ambientale e benessere personale,
- Momenti di riflessione collettiva al termine delle attività, che consentono agli anziani di verbalizzare sensazioni, limiti ed effetti positivi.

Incoraggiare abitudini trasferibili che possono essere replicate a casa (routine di camminata, osservazione consapevole, interazione sociale).

Una delle principali sfide in Francia è garantire che i benefici dell'educazione preventiva basata sul turismo si estendano oltre la durata del viaggio. Gli anziani spesso riferiscono di sentirsi più attivi, rilassati e socialmente connessi durante i viaggi, ma incontrano difficoltà a mantenere questi benefici nella vita quotidiana.
Preventology offre strumenti per affrontare questa sfida rafforzando:

- autoefficacia, aiutare gli anziani a percepirsi come capaci di influenzare la propria salute,
- significato, collegare le attività ai valori personali e agli obiettivi di vita,
- continuità, incoraggiando piccoli e realistici cambiamenti comportamentali piuttosto che trasformazioni irrealistiche.

ESERCIZIO 1

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti accrescono la consapevolezza delle proprie capacità fisiche e della regolazione dello stress attraverso un movimento dolce in un ambiente naturale.
Pubblico di riferimento: Studenti anziani (dai 55 anni in su), inclusi gli anziani con mobilità ridotta o scarsa fiducia nelle proprie capacità fisiche.
Requisiti: Sentiero naturale accessibile (sentiero forestale, parco, percorso pedonale rurale) Materiali: Scarpe comode da passeggio, bastoncini da trekking facoltativi Metodologia di valutazione: Qualitativa: breve scambio di feedback verbale.
Quantitativo: autovalutazione prima/dopo la camminata

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Welcome participants and explain the purpose of the walk (health, awareness, not performance).	5 min	None
2	Short breathing exercise (standing or seated).	5 min	None
3	Begin slow guided walk, encouraging attention to posture, breathing, and pace.	20 min	Walking sticks (optional)
4	Pause at rest points to discuss sensations (fatigue, balance, pleasure).	10 min	Bench / natural rest area
5	End with group reflection: “What felt good? What felt easier than expected?”	10 min	Reflection card

ESERCIZIO 2

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti comprendono il legame tra nutrizione, scelte alimentari sostenibili e invecchiamento sano attraverso l'apprendimento esperienziale.
Pubblico di riferimento: Studenti delle scuole superiori che partecipano a viaggi di turismo rurale o a visite didattiche.
Requisiti: Mercato locale, fattoria, cucina comunitaria o area di degustazione.
Materiali: prodotti alimentari locali, piatti da degustazione, ricettario.
Metodologia di valutazione: discussione di gruppo, dichiarazione di intenti personale e individuazione di almeno un'abitudine che si intende adottare.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the concept of “food as prevention” in simple terms.	5 min	None
2	Present local products and explain their nutritional value.	15 min	Food samples
3	Tasting session with focus on mindful eating (taste, smell, texture).	15 min	Plates, food
4	Group discussion: link between food, energy, digestion, well-being.	10 min	None
5	Each participant identifies one small dietary habit to try at home.	5 min	Recipe card

ESERCIZIO 3

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti sviluppano autoefficacia identificando abitudini preventive realistiche e trasferibili, legate alla loro esperienza turistica.
Pubblico di riferimento: Studenti dell'ultimo anno di corso, al termine di un'attività turistica o formativa.
Requisiti: Spazio tranquillo Materiali: Semplice foglio di lavoro per un "piano d'azione personale", penne.
Metodologia di valutazione: condivisione individuale e osservazione del facilitatore.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Recap the activities experienced during the trip or workshop.	5 min	Flipchart
2	Explain the idea of small, realistic habits rather than major change.	5 min	None
3	Distribute action plan worksheet and explain how to fill it in.	5 min	Worksheets
4	Individual reflection and writing time.	15 min	Pens
5	Voluntary sharing: “One habit I want to keep”.	10 min	None

GERMANIA

La Germania offre una solida base per il turismo senior orientato all'apprendimento grazie alla sua vasta rete di centri di formazione per adulti e programmi incentrati sul benessere. Tuttavia, come in Italia e Francia, molte delle offerte esistenti rimangono di natura passiva. Gli anziani osservano e fruiscono delle esperienze, mentre un coinvolgimento personale più profondo, l'empowerment e la vitalità emotiva sono raramente presi in considerazione. L'approccio Preventology risponde a questa lacuna europea comune promuovendo l'autoefficacia, la salutogenesi e esperienze significative e gioiose che trasformano il viaggio in un processo di accumulo di risorse.

Le scoperte della psiconeuroimmunologia (PNI) rafforzano questa prospettiva. La PNI dimostra che l'esperienza psicologica, l'attività del sistema nervoso, la regolazione ormonale e le risposte immunitarie sono strettamente interconnesse. Stress, squilibri emotivi o isolamento sociale possono alterare l'attività immunitaria in modi che riducono la resilienza, mentre emozioni positive, ottimismo e interazioni di supporto possono promuovere processi antinfiammatori e rafforzare la salute. Questi risultati segnano un passaggio da una visione puramente biomedica a una comprensione bio-psico-sociale della salute, una comprensione altamente compatibile con la Preventologia e applicabile in tutti i paesi partner.

I programmi di viaggio che aiutano gli anziani a comprendere e gestire lo stress, a socializzare o a coltivare emozioni positive possono quindi influenzare non solo il benessere mentale, ma anche i processi fisiologici rilevanti per un invecchiamento sano. Persino piccoli interventi – brevi pause consapevoli, momenti di gioia emotivamente intensi, riflessioni condivise o un maggiore senso di controllo – possono favorire l'equilibrio immunitario attraverso meccanismi descritti dalla PNI, come la riduzione della segnalazione infiammatoria e il miglioramento della regolazione del sistema dello stress.

L'infrastruttura educativa tedesca la rende particolarmente adatta a integrare questi principi nel turismo per anziani. Tuttavia, esigenze simili esistono anche in Italia e Francia: i programmi tradizionali in tutti e tre i paesi raramente coinvolgono gli anziani come partecipanti attivi e autonomi. Quando le guide invitano gli anziani a fissare obiettivi personali, a prendere piccole decisioni o a riflettere sulle proprie esperienze, rafforzano il senso di coerenza – comprensibilità, gestibilità e significato – che è fondamentale sia per il modello salutogenetico sia per l'enfasi posta da PNI sull'interpretazione attiva degli eventi della vita.

Un'altra sfida comune in tutta Europa è quella di mantenere i cambiamenti comportamentali dopo un viaggio. Gli anziani spesso camminano di più, mangiano meglio e si sentono più equilibrati durante un viaggio, ma faticano a mantenere queste abitudini una volta tornati a casa. Sia Preventology che PNI sottolineano che un cambiamento duraturo si verifica quando le persone si percepiscono come agenti attivi della propria salute, anziché come destinatari passivi. Semplici strategie di follow-up – strumenti di riflessione, piani per la creazione di abitudini, supporto sociale – aiutano a stabilizzare le nuove routine e a rafforzare la percezione di autonomia.

Nel complesso, la Germania è un esempio concreto di come la Preventologia e la PNI possano essere integrate nel turismo senior sostenibile: attraverso un coinvolgimento significativo, un'esperienza emotiva appagante, una gestione dello stress a bassa soglia e la responsabilizzazione. Ma i principi di base sono altrettanto validi in Italia e in Francia. In tutti i paesi partner, un modello turistico basato sulla PNI e sulla Preventologia può migliorare il benessere allineando l'esperienza psicologica ai processi fisiologici di salute, trasformando il viaggio in un catalizzatore di vitalità e gioia a lungo termine.

ESERCIZIO 1

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti si riconoscono come "capitani" attivi della propria nave della salute e identificano le risorse personali. Pubblico di riferimento: Viaggiatori anziani. Requisiti: Stanza silenziosa, minimo 45 minuti.
Materiali: Carta colorata formato A4, penne Metodologia di valutazione: Breve riflessione

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Briefly introduce Antonovsky's river metaphor and explain that participants are invited to see themselves not as passive swimmers but as captains of their Health Ship–able to navigate and influence their well-being.	5 min	
2	Participants assemble a simple paper ship step by step, choosing their own paper color. They write their name on the ship. The shared folding process creates a first collective group experience.	10 min	coloured paper
3	Ask them to write inside the ship resources they already possess (e.g., humour, perseverance, supportive people, healthy habits). These are the "treasures" that strengthen their ship.	7 min	pens
4	Explain that throughout the journey or course, the ship will be gradually filled with new resources, insights and "moments of joy" discovered along the way.	3 min	
5	Invite 2–3 volunteers to share one resource. Briefly note that positive emotions and social connection can support resilience, as shown by psycho-neuro-immunology.	10 min	pens
6	Closing ritual (final session): participants pass their ship to the right; each person may add one positive observation. When the ship returns to its owner, it carries the group's appreciation and support.	7–10 min	

ESERCIZIO 2

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti esplorano i propri punti di forza e i propri bisogni da una prospettiva esterna e premurosa, migliorando la consapevolezza di sé, l'autocompassione e il senso di appartenenza al gruppo.
Pubblico di riferimento: viaggiatori anziani Requisiti: stanza tranquilla, cerchio di sedie, 55 minuti Metodologia di valutazione: 1-2 frasi di riflessione personale

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Ask participants to think of a trusted person who knows them well (e.g., friend, partner, sibling). Invite them to stand behind their own chair.	10 min	
2	Explain that the task is to briefly introduce themselves from the viewpoint of this trusted person. This makes it easier to acknowledge strengths—and gently name needs—without embarrassment.	5 min	
3	Begin the round yourself as trainer to reduce anxiety and model the tone: “I am the sister/friend of... We have known each other for... I appreciate that he/she... I wish for him/her that...”	2 min	
4	Each participant steps behind their chair and gives a short “introduction” of themselves in the selected role. They may highlight qualities, shared memories, or supportive wishes. Encourage warmth and authenticity, not performance.	25 min	
5	After the round, invite brief reflections: How did it feel to speak from this perspective? What surprised them? This completes the exercise with a positive emotional anchor.	10 min	

ESERCIZIO 3

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti acquisiscono una comprensione basata sull'esperienza del Senso di Coerenza (SOC) di Antonovsky ed esplorano come esso si manifesta nella propria vita.
Pubblico di riferimento: viaggiatori anziani. Requisiti: spazio interno tranquillo, 45 minuti. Materiali: cartoncini o foglietti di carta, penne.
Metodologia di valutazione: una frase riassuntiva per ciascun partecipante.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce Antonovsky's idea that health depends not only on physical factors but also on how we experience life. Explain briefly: people stay healthier when life feels understandable, and meaningful.	10 min	
2	Give each participant three small cards labelled Comprehensibility, Manageability, and Meaningfulness. Ask them to think of a small real-life example for each	5–7 min	Cards and pens
3	Invite volunteers to share one example. Mention that behaviours like mindfulness, humour, gratitude and enjoyment can strengthen this positive orientation.	10 min	
4	Ask participants to cultivate one of the three SOC elements, espacially manageabilty or meaningfulness more often during the trip. They write a simple intention on the chosen card.	10 min	
5	Close with a brief reflection: how does it feel to see everyday experiences through the lenses of manageabilty and meaningfulness? Emphasise that meaningfulness is especially powerful for motivation and health. Encourage participants to notice small "moments of coherence" in the coming days.	10 min	

ESERCIZIO 4

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti prendono coscienza delle fonti di gioia, riconoscono come le piccole esperienze positive influenzino il loro benessere e imparano a coltivare consapevolmente "momenti di gioia".
Pubblico di riferimento: Viaggiatori anziani Requisiti: Stanza tranquilla, 45 minuti Materiali: Lista stampata di oggetti che procurano piacere (o carte), penne Metodologia di valutazione: Breve riflessione sul "livello di piacere attuale"

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Distribute the list of joy moments (e.g., shared meals, music, sunshine, achieving a task, nature impressions, acts of kindness). Ask participants to mark how meaningful each item is for their sense of joy from 0 (no meaning) to 5 (very high meaning).	15 min	elencare “momer
2	Invite participants to circle three items that matter most to them. These are their personal “joy anchors.” Encourage them to notice when such moments appear during the trip.	10 min	pens
3	Ask for a few volunteers to share one anchor and why it brings joy. Emphasise that joy is not trivial—small positive emotions accumulate and support resilience, motivation and health.	10 min	
4	Participants write one simple intention: “I will consciously invite more joy by…” followed by one concrete action inspired by their anchors (e.g., smiling at others, enjoying sunlight, taking time for music, appreciating nature).	10 min	
5	Brief closing reflection: ask the group to notice at least one moment of joy in the next 24 hours and, if possible, share it at the next session.	2 min	

Co-funded by
the European Union

Capitolo 4

STRATEGIE E TECNICHE PER IL TURISMO EDUCATIVO RIVOLTO AGLI ANZIANI NELLE AREE RURALI

Autore:
Associazione professionale dei preventologi e.V.

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

1. Introduzione

Le regioni rurali offrono condizioni eccezionalmente favorevoli per il turismo educativo rivolto agli anziani. Il loro ritmo di vita più lento, il contatto diretto con la natura e le solide strutture comunitarie creano un ambiente in cui gli anziani possono apprendere in modo sereno, significativo e consapevole. Molti anziani cercano esperienze che uniscano l'esplorazione a uno scopo preciso: acquisire nuove competenze, riscoprire i propri interessi o approfondire la conoscenza culturale. Gli ambienti rurali assecondano questi desideri offrendo autenticità, ricchezza sensoriale e opportunità di interazione umana diretta.

Per un invecchiamento sano, questi ambienti sono particolarmente preziosi: integrano facilmente attività fisica leggera, interazione sociale ed esperienze emotive che migliorano il benessere. Se allineato ai principi cardine della Preventologia, come l'empowerment, la salutogenesi, l'autoefficacia, la consapevolezza delle risorse e la gioia, il turismo educativo diventa non solo un'attività ricreativa, ma un catalizzatore per una migliore qualità della vita a lungo termine.

2. Comprendere gli studenti anziani nei contesti rurali

Gli studenti più anziani portano con sé motivazioni e capacità diverse. Apprezzano una struttura chiara, un ritmo prevedibile e un senso di orientamento, ma gradiscono anche le opportunità di partecipare attivamente e condividere le proprie ricche esperienze di vita. L'apprendimento diventa più significativo quando collega le nuove informazioni a ricordi personali, valori o competenze.

Gli ambienti rurali facilitano naturalmente questo processo. I paesaggi fungono da metafore che aiutano a spiegare concetti complessi; le tradizioni locali invitano alla narrazione intergenerazionale; e la conoscenza della comunità, spesso trasmessa attraverso la pratica piuttosto che la teoria, crea un apprendimento esperienziale che ha una profonda risonanza. Gli anziani assimilano meglio le informazioni quando vengono presentate in porzioni gestibili, quando sono coinvolti stimoli sensoriali e quando viene riconosciuto il significato emotivo.

3. **Principi guida per la progettazione dei programmi**

La progettazione del turismo educativo per gli anziani inizia con la creazione di un ambiente emotivamente sicuro. Un'atmosfera accogliente, una comunicazione rispettosa e la creazione intenzionale di gruppi aiutano gli anziani a sentirsi a proprio agio nel partecipare, porre domande e condividere le proprie esperienze.

L'apprendimento esperienziale è il secondo pilastro. Le attività che implicano la vista, il tatto, il gusto, l'olfatto o il movimento aumentano il coinvolgimento e rafforzano la memorizzazione. Le aree rurali offrono una ricchezza sensoriale naturale – le texture del legno, i profumi del giardino, i cibi locali, i suoni degli animali – che rendono l'apprendimento concreto.

Il terzo principio chiave è la capacità di dare un senso alle cose. Gli anziani apprezzano le opportunità di riflettere, di collegare l'apprendimento all'esperienza personale e di condividere i propri pensieri con gli altri. La riflessione strutturata aiuta a contestualizzare le informazioni e a trasformare le esperienze in spunti di riflessione duraturi.

Infine, l'empowerment allinea l'apprendimento ai principi della Preventologia. Gli anziani dovrebbero essere incoraggiati a prendere piccole decisioni, a partecipare a momenti di apprendimento co-creati e a riconoscere le proprie competenze. Ciò favorisce l'autonomia, rafforza il senso di coerenza e aumenta la motivazione intrinseca.

4. Tecniche per la distribuzione di contenuti didattici

Apprendimento interpretativo

L'apprendimento interpretativo trasforma i luoghi rurali in ambienti di apprendimento ricchi di narrazione. Le guide illustrano il significato culturale, ecologico o storico di sentieri, campi, edifici o paesaggi. Gli anziani rispondono positivamente a spiegazioni chiare e accessibili e a storie che creano connessioni tra passato e presente.

Sessioni di micro-apprendimento

Brevi momenti di apprendimento mirato – dai 10 ai 15 minuti – prevengono il sovraccarico cognitivo e consentono agli anziani di apprendere con piacere e a un ritmo adeguato. Questi momenti possono svolgersi in diversi luoghi all'aperto e includere dimostrazioni, rapide osservazioni o brevi scambi con i residenti locali.

Gli ambienti rurali offrono condizioni ideali per l'apprendimento sensoriale: annusare le erbe, assaggiare i prodotti locali, ascoltare il canto degli uccelli, toccare materiali naturali. Le esperienze sensoriali contribuiscono a consolidare l'apprendimento in modo più efficace, soprattutto per gli anziani.
Gli anziani diventano co-creatori dell'apprendimento quando contribuiscono con storie, competenze o interpretazioni tratte dal proprio vissuto. Questo rafforza la loro responsabilizzazione e arricchisce l'esperienza di gruppo. I momenti di apprendimento co-creati diventano spesso i momenti salienti del percorso.
Agricoltori, artigiani, guardaboschi, erboristi, pescatori e storici locali incarnano un'autentica conoscenza rurale. La loro partecipazione arricchisce le esperienze di apprendimento con emozioni e un forte senso di comunità, contribuendo a rafforzare l'identità e l'orgoglio regionale.

Jean, 68 anni, ha partecipato a una passeggiata alla scoperta del patrimonio storico del villaggio, guidata da uno storico locale. Invitato a commentare le somiglianze tra le tecniche di lavorazione della pietra francesi e nordafricane, Jean ha condiviso alcuni ricordi della sua giovinezza trascorsa all'estero. La guida ha integrato la sua storia nella sessione, trasformando l'attività in un momento di apprendimento condiviso che ha rafforzato il senso di appartenenza di Jean.

Questo esempio fittizio mostra come la co-creazione spontanea possa arricchire la sessione e favorire la partecipazione.

5. Strutturare un programma di più giorni Un programma di più giorni ben progettato aiuta gli anziani a mantenere l'orientamento, l'energia e la curiosità. Le giornate possono iniziare con un breve rituale di radicamento, come un'osservazione consapevole, la definizione di un'intenzione o una semplice riflessione a contatto con la natura, per favorire la concentrazione e la calma.
Il blocco principale di apprendimento dovrebbe combinare attività e riposo, integrando movimenti dolci, compiti esperienziali e opportunità di pausa. Le opzioni pomeridiane consentono agli anziani di scegliere le attività in base ai propri livelli di energia, rafforzando l'autonomia. Gli incontri serali – pasti condivisi, narrazione di storie o semplici sessioni creative – favoriscono la socializzazione e il benessere emotivo.
L'accessibilità deve essere affrontata in modo coerente: i percorsi devono essere adattabili, i posti a sedere facilmente disponibili e i materiali facili da leggere e ascoltare.

6. Strategie per i centri di apprendimento rurali

I centri di apprendimento rurali possono ampliare il loro impatto adattando le offerte esistenti – artigianato, cucina, giardinaggio, ecologia o storia locale – al turismo educativo. L'aggiunta di visite sul campo, elementi narrativi o attività pratiche rende l'apprendimento più coinvolgente e significativo. I percorsi di apprendimento con stazioni interpretative rappresentano un altro formato efficace. Permettono agli anziani di esplorare al proprio ritmo, partecipando al contempo a micro-lezioni strutturate. Questi percorsi possono includere attività sensoriali, brevi aneddoti storici, osservazioni ecologiche o piccole attività creative. Gli strumenti digitali possono integrare l'apprendimento, ma non dovrebbero dominarlo. Semplici descrizioni audio tramite codice QR, diari fotografici digitali o brevi video introduttivi realizzati da persone del posto possono arricchire l'esperienza senza causare affaticamento cognitivo. La programmazione stagionale aumenta la varietà: erbe aromatiche e uccelli in primavera, artigianato e sagre in estate, vino e colori in autunno, narrazione di storie e laboratori al coperto in inverno. Questo approccio ciclico incoraggia le visite ripetute e mette in luce la ricchezza della vita rurale.

7. La preventologia come quadro integrativo

La preventologia si inserisce naturalmente nel turismo educativo rurale perché pone l'accento sull'empowerment, sull'orientamento emotivo, sul significato e sulla consapevolezza delle risorse. Questi elementi possono essere integrati in modo sottile nella progettazione del programma. Agli anziani si possono offrire micro-decisioni che rafforzino l'autonomia, come la scelta tra diversi percorsi, la selezione degli argomenti per le micro-sessioni o la decisione su come documentare le proprie esperienze. L'attivazione delle risorse emotive deriva dalla consapevolezza di piccoli successi, momenti di gioia, gratitudine o interazioni positive. I rituali di attribuzione di significato, come i cerchi di chiusura, gli oggetti simbolici raccolti durante le passeggiate o la scrittura di un diario riflessivo, aiutano a consolidare l'apprendimento e a sostenere il senso di coerenza. L'alfabetizzazione sanitaria può essere integrata in modo contestuale e non invasivo. Le guide possono spiegare brevemente i benefici del movimento leggero, dell'idratazione, del tempo trascorso nella natura o delle strategie di riduzione dello stress integrate in contesti rurali.

Durante una passeggiata sonora nella foresta, Ingrid, 74 anni, ha scoperto un momento di profonda calma concentrandosi sul paesaggio sonoro naturale. In seguito lo ha descritto come la prima volta in anni in cui si era sentita "veramente in pace con se stessa".

Questo esempio fittizio illustra come semplici tecniche presenti in natura possano regolare lo stress e rafforzare il benessere emotivo.

8. Esempi di programmi illustrativi Una giornata in un giardino rurale potrebbe includere un'attività didattica sull'ecologia vegetale, un pasto a base di prodotti locali, esercizi pratici di giardinaggio e un cerchio di riflessione che colleghi la crescita personale alla crescita naturale. Una giornata dedicata all'artigianato e alla cultura potrebbe combinare laboratori artigianali con la storia locale e la narrazione di storie, incoraggiando gli anziani a realizzare piccoli oggetti con le proprie mani. Le passeggiate nella natura e nel patrimonio offrono un'immersione sensoriale, brevi soste didattiche e opportunità per disegnare, fotografare o semplicemente osservare.
9. Raccomandazioni per i fornitori I fornitori di turismo rurale beneficiano di solide reti locali, che consentono la collaborazione con aziende agricole, musei, parchi naturali, artigiani e comuni. La formazione delle guide in educazione per anziani e prevenzione migliora la qualità dei programmi. Le dimensioni ridotte dei gruppi consentono un supporto personalizzato. La valutazione continua aiuta a perfezionare i tempi, l'accessibilità e i contenuti. La cooperazione con istituzioni sanitarie e culturali amplia l'impatto del turismo educativo.
10. Conclusione Il turismo educativo nelle regioni rurali può arricchire profondamente la vita degli anziani. Se progettato con sensibilità, struttura e creatività, combina la scoperta con la crescita personale, la connessione sociale e il benessere. Preventology rafforza questi benefici ponendo l'accento sull'autonomia, sul significato e sulla vitalità emotiva. Gli ambienti rurali, con la loro autenticità, tranquillità e profondità sensoriale, offrono le condizioni ideali affinché gli anziani possano imparare, crescere e riscoprire la gioia.

ESERCIZIO 1

Risultato di apprendimento: I partecipanti rafforzano il loro senso di coerenza riflettendo su un'esperienza nella natura. Pubblico di riferimento: Viaggiatori anziani. Requisiti: Ambiente tranquillo, al chiuso o all'aperto; 70 minuti.
Materiali: pagine di quaderno o diario, penne, portablocchi (facoltativi).
Metodologia di valutazione: Breve sessione di condivisione o "spunto di riflessione in una frase" scritto.

Step	Instructions	Duration	Materials
1 – Arrival	Invite participants to sit comfortably in a quiet place, indoors or in nature. Ask them to recall the most recent walk, excursion or natural encounter. Encourage slow breathing to settle the mind.	2–3 min	
2 – Guided recall	Lead the group through a brief reflection: “What did you notice first? What surprised you? What did your senses pick up–sounds, textures, colours?” Participants jot short notes as they remember details.	15 min	pagine di diario, penne,
3 – Journaling prompts	I partecipanti scrivono liberamente utilizzando tre spunti in linea con il Senso di Coerenza: Comprensibilità: Cosa mi è diventato più chiaro durante questa esperienza nella natura? Gestibilità: Cosa mi ha aiutato a sentirmi capace, calmo o in controllo durante la camminata? Significato: Quale aspetto di questa esperienza è risultato personalmente significativo e perché?	30 min	pagine di diario, penne,
4 – Personal insight	Invite participants to write one closing sentence beginning with: “One insight I want to carry into my daily life is…” This supports transfer and strengthens inner orientation toward coherence.	10 min	paper, pens
5 – Optional sharing	Volunteers share one insight or meaningful observation. The focus is on appreciation, not evaluation. Sharing reinforces group cohesion and increases emotional impact.	15 min	

ESERCIZIO 2: PERCORSO INTERPRETATIVO DEL PATRIMONIO STORICO

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti comprendono il patrimonio rurale attraverso le storie e l'attribuzione di significato personale.
Pubblico di riferimento: Turisti senior Requisiti: Percorso accessibile in paese o sentiero di campagna, possibilità di sedersi. La durata dipende dal percorso e dal numero di fermate.
Materiali: Nessuno (facoltativo: foto o piccoli oggetti).
Metodologia di valutazione: Riflessioni condivise verbalmente.

Step	Instructions	Duration
1	Trainer introduces the walk and explains that rural places tell stories about culture, history and sustainability.	15 min
2	Group walks along an accessible village or countryside route with planned interpretive stops.	30-60 min
3	At each stop, trainer shares a short story or explanation connected to the place.	15 min
4	Participants are invited to share memories, associations or questions related to what they observe.	10 min
5	Short reflection round on insights and feelings from the walk.	20 min

ESERCIZIO 3:
STAZIONI DI MICRO-APPRENDIMENTO SENSORIALE

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti sperimentano l'immersione sensoriale come un metodo di apprendimento efficace e piacevole.
Pubblico di riferimento: Turisti senior Requisiti: Spazio esterno o semi-esterno in un contesto rurale.
Materiali: Materiali naturali (erbe, pietre, legno).
Metodologia di valutazione: semplice autovalutazione (da 1 a 5) del gradimento o del coinvolgimento.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer explains sensory learning and invites participants to learn through smell, touch, sound and taste.	10 min	
2	Participants rotate through several short sensory learning stations.	30 min	materiali natura
3	At each station, trainer or local expert provides a brief explanation.	included	
4	Participants select one sensory experience that felt most meaningful.	10 min	
5	Group discussion on how sensory learning supports memory and well-being.	15 min	

ESERCIZIO 4:
CIRCOLO DI CO-CREAZIONE

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti riconoscono le proprie conoscenze come preziose risorse di apprendimento.
Pubblico di riferimento: Turisti senior Requisiti: Spazio per riunioni tranquillo e confortevole.
Materiali: Lavagna a fogli mobili o quaderno Metodologia di valutazione: Percentuale di partecipanti che contribuiscono verbalmente.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer explains co-creation as learning together through shared life experience.	10 min	
2	Participants form small groups and discuss a guiding question related to rural life or traditions.	30 min	Lavagna a fogli
3	Each group selects one story or insight to share with the whole group.	10 min	
4	Trainer connects shared stories to sustainability, community and learning themes.	15 min	Flipchart
5	Closing round where participants acknowledge each other's contributions.	10 min	

ESERCIZIO 5:
RITUALE DI RIFLESSIONE E POTENZIAMENTO

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti consolidano l'apprendimento e rafforzano il senso di autoefficacia e di significato.
Pubblico di riferimento: Turisti senior Requisiti: Ambiente tranquillo, posti a sedere.
Materiali: Oggetti naturali, carta e penne Metodologia di valutazione: Ogni partecipante identifica almeno un'intuizione o intenzione personale.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer introduces reflection as a way to turn experience into lasting learning.	10 min	
2	Participants choose a small natural object that represents their learning experience.	15 min	materiali natura
3	Guided reflection on what was learned and how it connects to personal life.	15min	
4	Participants write down or mentally note one personal insight or intention.	10 min	paper and pens
5	Voluntary sharing and closing empowerment message from the trainer.	10 min	

Co-funded by
the European Union

Capitolo 5

TURISMO D'AVVENTURA E PREVENZIONE

Autore:
Associazione professionale dei preventologi e.V.

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

La partecipazione significativa come pratica preventiva nel turismo per anziani

Nell'ottica della Preventologia, la salute nella terza età si mantiene non solo attraverso l'attività fisica o la stimolazione cognitiva, ma anche attraverso esperienze percepite come significative, coerenti e socialmente radicate. Il turismo per anziani esprime il suo potenziale preventivo in modo più efficace quando le attività non si limitano al consumo o allo svago, ma consentono una partecipazione e un contributo attivi in contesti reali. In tali contesti, il turismo diventa più di un semplice cambio temporaneo di ambiente; si trasforma in uno spazio di apprendimento, coinvolgimento ed esperienza preventiva.

Il turismo per anziani basato sul contributo individuale pone gli anziani come attori attivi le cui azioni sono rilevanti per un obiettivo comune. Questo obiettivo può riguardare l'interazione sociale nella destinazione, la cura dell'ambiente locale o l'apprendimento di stili di vita sostenibili. Il fattore determinante non è la portata dell'attività, ma la sua rilevanza e coerenza percepite. Quando gli anziani percepiscono che la loro presenza e le loro azioni contano, la motivazione, l'autoefficacia e la stabilità emotiva si rafforzano. In questo senso, il turismo funziona come una pratica preventiva, rafforzando il senso di scopo, l'autonomia e la partecipazione sociale.

Dall'attività al contributo significativo

Nel turismo per anziani basato sulla Preventologia, le attività non vengono valutate in base all'intensità, alla novità o alle prestazioni, ma in base alla loro rilevanza preventiva. Un'attività diventa preventiva quando permette ai partecipanti di sperimentare se stessi come soggetti capaci di dare un contributo all'interno di un contesto gestibile e significativo. Il contributo non richiede competenze specialistiche o un grande sforzo fisico. Azioni su piccola scala, come osservare, assistere, mantenere, imparare, condividere esperienze o riflettere insieme, sono sufficienti se inserite in un contesto che ne renda visibile la rilevanza.

I format basati sul contributo valorizzano la presenza, l'attenzione e la cooperazione piuttosto che la produttività. Questo approccio favorisce l'inclusione di persone con diverse capacità fisiche, sensoriali e cognitive ed evita la pressione legata alla prestazione. Gli anziani sono incoraggiati a partecipare secondo le proprie possibilità individuali, pur rimanendo parte di un processo condiviso. Tali esperienze contrastano i sentimenti di passività o emarginazione e promuovono un'immagine positiva di sé nella terza età.

Meccanismi di prevenzione: significato, coerenza e autoefficacia

Una partecipazione significativa attiva meccanismi di prevenzione fondamentali. L'autoefficacia si sviluppa quando gli anziani constatano che le loro azioni hanno effetti tangibili e vengono riconosciute all'interno di un contesto condiviso. Anche contributi modesti possono rafforzare la percezione di competenza e utilità, aspetto particolarmente importante nella terza età, quando i ruoli sociali possono cambiare o ridursi.

Il concetto di "senso di coerenza" fornisce il quadro strutturale per le attività di turismo preventivo. Le attività devono essere comprensibili, con spiegazioni chiare e obiettivi trasparenti. Devono essere gestibili, offrendo ritmi adattabili, supporto e opzioni di adattamento. Soprattutto, devono essere significative, consentendo ai partecipanti di collegare le azioni a valori personali come la cura, la responsabilità, la curiosità o la continuità. Quando queste condizioni sono soddisfatte, le attività turistiche vengono percepite come un supporto piuttosto che come un impegno gravoso e contribuiscono a una motivazione duratura legata alla salute.

Progettazione di attività turistiche basate sul contributo

Le attività di turismo preventivo richiedono un quadro di riferimento affidabile e rispettoso. Un orientamento chiaro, strutture prevedibili e una comunicazione trasparente creano un ambiente sicuro dal punto di vista emotivo. I partecipanti devono mantenere la propria autonomia in ogni momento, inclusa la possibilità di modificare l'intensità, cambiare ruolo o sospendere la partecipazione senza subire conseguenze negative.

In questo quadro, le attività basate sul contributo integrano l'esperienza corporea, il coinvolgimento cognitivo e la consapevolezza emotiva. Il movimento non viene vissuto come esercizio fine a se stesso, ma come azione finalizzata e inserita in un contesto significativo. Camminare, trasportare, osservare o lavorare con le mani diventano parte di una narrazione più ampia di partecipazione. L'apprendimento emerge dal coinvolgimento diretto piuttosto che dalla sola istruzione, mentre le risposte emotive come la soddisfazione, la calma partecipazione o il discreto orgoglio rafforzano gli effetti preventivi.

Coinvolgimento nella destinazione turistica

Il turismo per anziani basato sul contributo offre opportunità di coinvolgimento nella destinazione stessa. Gli anziani possono partecipare ad attività a orientamento sociale o ambientale integrate nel contesto locale. Tale coinvolgimento permette ai partecipanti di vivere la destinazione non solo come visitatori, ma anche come contributori temporanei al suo tessuto sociale o ecologico. L'attenzione si concentra sull'interazione rispettosa, sull'apprendimento e sul riconoscimento reciproco, piuttosto che sulla sostituzione del lavoro professionale.

Queste forme di coinvolgimento favoriscono risultati preventivi combinando attività moderata, interazione sociale e uno scopo significativo. Inoltre, promuovono un legame più profondo con il luogo e la cultura, rafforzando il coinvolgimento emotivo e la memoria. È importante sottolineare che il coinvolgimento rimane a tempo limitato, volontario e supportato, garantendo che il turismo mantenga il suo carattere di esperienza rigenerante e preventiva.

Dimensioni educative: nutrizione, movimento e salute mentale

Oltre al contributo pratico, il turismo per anziani basato sulla Preventologia integra attività educative che supportano uno stile di vita sano. L'apprendimento di una sana alimentazione, ad esempio, può essere integrato in esperienze legate alle culture alimentari locali, ai prodotti di stagione o al consumo sostenibile. Tale apprendimento rimane

Un approccio esperienziale e pratico, incentrato sulla consapevolezza, sul piacere e sull'applicabilità piuttosto che su astratte regole alimentari.

Allo stesso modo, le attività turistiche possono promuovere la consapevolezza del movimento, aiutando gli anziani a sperimentare come un'attività fisica regolare e moderata contribuisca al benessere. Il movimento viene presentato come una risorsa quotidiana piuttosto che come un programma di allenamento, rafforzando la fiducia nelle proprie capacità fisiche. Gli elementi educativi relativi alla salute mentale possono affrontare la gestione dello stress, la consapevolezza emotiva o la connessione sociale, emergendo spesso in modo naturale attraverso esperienze condivise e riflessioni guidate.

Collegando l'istruzione all'esperienza vissuta, il turismo promuove un apprendimento preventivo che può essere integrato in modo sostenibile nella vita quotidiana, anche al di fuori del contesto turistico.

Partecipazione sociale e significato collettivo

Il turismo partecipativo è intrinsecamente sociale. La partecipazione condivisa favorisce la fiducia, il riconoscimento reciproco e il senso di appartenenza. Lavorare insieme verso un obiettivo comune, per quanto modesto, promuove la comunicazione, l'empatia e la risoluzione cooperativa dei problemi. Questi processi sociali sono fondamentali per la salute preventiva, in quanto contrastano l'isolamento e rafforzano la resilienza sociale.

Il contesto di gruppo permette inoltre ai partecipanti di negoziare i ritmi, esprimere i propri bisogni e rispettare le differenze di capacità. Osservare il contributo degli altri può ampliare il proprio senso di possibilità, mentre la riflessione collettiva aiuta a integrare l'esperienza. Queste competenze sociali sono direttamente trasferibili alle situazioni e alle relazioni quotidiane legate alla salute.

Apprendimento emotivo e stabilità preventiva

Una partecipazione significativa evoca naturalmente emozioni che favoriscono l'apprendimento preventivo. Una lieve incertezza quando ci si trova in contesti non familiari può rafforzare la regolazione emotiva se adeguatamente supportata. Sensazioni di soddisfazione e apprezzamento

Questi sentimenti emergono quando il contributo viene riconosciuto e integrato. La calma, la gratitudine o il senso di appartenenza spesso nascono dall'interazione con persone, luoghi o natura.
Questi stati emotivi stabilizzano l'umore, riducono lo stress e contribuiscono alla resilienza psicologica. L'apprendimento emotivo non è quindi una componente aggiuntiva del turismo preventivo, ma un risultato intrinseco dell'impegno basato sul contributo.

Tecniche di preventologia integrate nel turismo basato sui contributi.

Gli effetti preventivi si rafforzano quando tecniche specifiche vengono integrate implicitamente nelle attività. Tra queste figurano il supporto all'autonomia, che consente la scelta del ruolo, del ritmo e del livello di coinvolgimento; la consapevolezza del contributo, che rende visibili la rilevanza e l'impatto delle azioni; la riflessione orientata ai valori, che collega l'esperienza ai valori personali e alla storia di vita; e l'inquadramento della coerenza, che chiarisce scopo, struttura e significato. Queste tecniche rimangono esperienziali e situazionali, evitando un sovraccarico teorico e favorendo al contempo l'integrazione.

Conclusione

Nel turismo per anziani basato sulla Preventologia, la partecipazione e il contributo significativi costituiscono la risorsa preventiva centrale. Spostando l'attenzione dal consumo al coinvolgimento, le attività turistiche supportano la salute, l'autonomia, l'apprendimento e la partecipazione sociale nella terza età. Attraverso azioni gestibili, esperienze educative, riflessioni guidate e integrazione sociale, il turismo diventa un contesto per l'apprendimento preventivo e il benessere duraturo.
Questo approccio allinea il turismo per anziani agli obiettivi più ampi della Preventologia, ponendo significato, contributo e coerenza al centro dell'invecchiamento sano, e preparando al contempo il terreno per i modelli di trasferimento concreti descritti nel capitolo seguente.

ESERCIZIO 1:
PASSEGGIATA BREVE E PIACEVOLE ALL'INSEGNA DELLA MICRO-AVVENTURA

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti sperimentano l'autoefficacia attraverso una sfida fisica gestibile.
Pubblico di riferimento: Turisti senior Requisiti: Percorso all'aperto con possibilità di variare il livello di difficoltà.
Materiale necessario: bastoncini da trekking (facoltativi).
Metodologia di valutazione: Autovalutazione della fiducia prima e dopo (1-10).

Step	Instructions	Duration
1	Trainer explains adventure for seniors as small, safe challenges that build confidence.	10 min
2	Trainer presents the route, safety aspects and optional difficulty variations.	10 min
3	Group walks at a calm pace while participants notice bodily sensations.	30 min
4	At a manageable challenge point, participants choose how they want to proceed.	10 min
5	Group reflection on feelings of confidence and achievement.	10 min

ESERCIZIO 2:
PRATICA DI CONSAPEVOLEZZA DEI CONFINI

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti rafforzano l'autonomia e il rispetto dei propri limiti personali.
Pubblico di riferimento: Turisti senior Requisiti: Orari flessibili e supporto costante.
Materiali: Nessuno Metodologia di valutazione: Numero di partecipanti che hanno modificato attivamente il ritmo o le scelte.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer introduces personal boundary awareness and autonomy in adventure activities.	10 min	
2	During movement, participants are encouraged to adjust pace and pauses individually.	30 min	
3	Trainer reinforces that stopping, modifying or opting out is a valid choice.	included	
4	Short self-check on energy level, comfort and emotions.	15 min	
5	Group discussion on how boundary awareness supports long-term health.	20 min	

ESERCIZIO 3:
PAUSA DI APPRENDIMENTO EMOTIVO NELLA NATURA

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti sviluppano consapevolezza e capacità di regolazione emotiva in contesti avventurosi.
Pubblico di riferimento: Turisti senior Requisiti: Luogo tranquillo immerso nella natura.
Materiali: Carta e penne Metodologia di valutazione: I partecipanti identificano almeno un'emozione.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer explains that emotions experienced during adventure are part of learning.	10 min	
2	Group arrives at a scenic or meaningful natural spot.	—	
3	Guided pause focusing on emotions present in the body.	15 min	
4	Participants silently name or write down one emotion.	15 min	
5	Optional sharing round about emotions and triggers.	10 min	

ESERCIZIO 4:
RITUALE DI AVVENTURA PER IL MONITORAGGIO DELLA GIOIA

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti rafforzano l'orientamento emotivo positivo e la resilienza.
Pubblico di riferimento: Turisti senior Requisiti: Ambiente naturale.
Materiali: Oggetti naturali.
Metodologia di valutazione: ogni partecipante identifica almeno un momento di gioia.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer explains joy tracking as noticing positive moments during the day.	10 min	
2	Participants collect small natural objects representing joyful moments.	20 min	
3	Group gathers in a circle at the end of the activity.	–	
4	Participants share one object and the moment it represents.	20 min	
5	Trainer links joy awareness to resilience and preventive health.	10 min	

ESERCIZIO 5:
CERCHIO CONCLUSIVO DI ATTRIBUZIONE DI SIGNIFICATO

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti integrano le esperienze avventurose nel significato personale e nell'orientamento alla salute.
Pubblico di riferimento: Turisti senior Requisiti: Ambiente di gruppo tranquillo.
Materiali: Oggetti simbolici naturali Metodologia di valutazione: Contenuto delle riflessioni.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Trainer invites reflection on the adventure as a metaphor for everyday life.	10 min	
2	Guiding question: “What did this adventure show you about yourself?”	20 min	
3	Participants share personal insights voluntarily in a circle.	15 min	
4	Trainer connects reflections to self-efficacy and healthy ageing.	10 min	
5	Closing ritual using a symbolic gesture or gratitude round.	5 min	

Co-funded by
the European Union

Capitolo 6

STRATEGIE DI PROMOZIONE PER I CENTRI DI APPRENDIMENTO LOCALI NEL SETTORE DEL TURISMO EDUCATIVO E SOSTENIBILE PER ANZIANI.

Autore:
Soluzioni Serenity per l'istruzione e lo sviluppo

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

In Francia, i centri di apprendimento locali svolgono un ruolo cruciale nel raggiungere la popolazione anziana, soprattutto nelle aree rurali e semi-rurali. Tuttavia, la loro capacità di promuovere un turismo educativo e sostenibile per gli anziani dipende meno dal marketing turistico tradizionale e più da strategie di comunicazione basate sulla fiducia e orientate alla prossimità. Gli anziani in Francia tendono ad affidarsi a istituzioni familiari, reti locali e raccomandazioni interpersonali piuttosto che alla pubblicità commerciale quando decidono di partecipare a nuove attività.

Promozione basata sulla fiducia e sulla prossimità locale.

In Francia, i centri di apprendimento locali beneficiano di un forte radicamento territoriale. Associazioni, centri socioculturali, strutture di educazione ambientale e organizzazioni di comunità sono spesso già conosciuti e apprezzati dagli anziani. Una promozione efficace, pertanto, parte dalle relazioni esistenti, utilizzando i canali di comunicazione che gli anziani già conoscono e con cui interagiscono.

- Sessioni informative tenute direttamente presso centri di apprendimento o sedi comunitarie
- Volantini e manifesti stampati e affissi in luoghi familiari (municipi, biblioteche, centri sanitari).
- Promozione tramite passaparola attraverso gruppi di pari e facilitatori
- Comunicazione diretta tramite newsletter o mailing list

Anziché promuovere il turismo come prodotto commerciale, i centri di apprendimento concepiscono le attività come esperienze educative legate al benessere, alla socializzazione e alla scoperta, aspetti che risuonano maggiormente con le aspettative degli anziani.

Messaggi chiari, rassicuranti e inclusivi

Nel contesto francese, gli anziani sono particolarmente sensibili alle modalità di presentazione delle attività. Le strategie promozionali devono pertanto porre l'accento su:

- Accessibilità (ritmo, adattamento fisico, partecipazione facoltativa)
- Sicurezza e supporto (presenza di facilitatori, percorsi adattati, punti di ristoro)
- Utilizzare un linguaggio non medicalizzato, evitando termini che possano suonare clinici o stigmatizzanti.
- Piacere e convivialità, che mettono in risalto le esperienze condivise piuttosto che la performance.

Le dimensioni educative e preventive si comunicano meglio in modo implicito, attraverso esempi e attività concrete, piuttosto che tramite obiettivi di salute astratti. Questo approccio riduce l'apprensione e incoraggia la partecipazione degli anziani che altrimenti potrebbero sentirsi esclusi.

Promozione territoriale basata sulla collaborazione (esempio della Normandia)

In Francia, i centri di apprendimento locali raramente operano in modo autonomo. Una promozione efficace si basa su collaborazioni intersettoriali che coinvolgono:

- Comuni e organismi intercomunali

Ma anche con: Servizi sociali e sanitari

- Centri di educazione ambientale e parchi naturali
- Gli uffici turistici locali e gli attori dello sviluppo rurale (ad esempio i gruppi LEADER)

Coordinando le attività di comunicazione, questi attori possono raggiungere gli anziani attraverso molteplici canali complementari, mantenendo al contempo un messaggio coerente. La promozione congiunta rafforza inoltre la legittimità e la visibilità, soprattutto nelle aree rurali dove le risorse sono limitate.

Utilizzare narrazioni esperienziali anziché campagne di marketing: per gli anziani, lo storytelling basato sull'esperienza è più persuasivo degli slogan promozionali. I centri di apprendimento possono promuovere il turismo sostenibile e del benessere attraverso:

- Condivisione delle testimonianze dei partecipanti delle edizioni precedenti
- Utilizzo di foto e brevi narrazioni che illustrano attività reali
- Evidenziando benefici concreti come la socializzazione, il divertimento o la ritrovata fiducia in se stessi.

Questo approccio narrativo aiuta gli anziani a immedesimarsi nell'esperienza e riduce l'incertezza. Si allinea inoltre con i principi dell'apprendimento degli adulti, dove l'identificazione e il significato giocano un ruolo centrale nel coinvolgimento.

Coinvolgimento graduale e punti di accesso a bassa soglia In Francia, molti anziani sono disposti a provare nuove attività se l'impegno percepito è basso. I centri di apprendimento traggono quindi vantaggio dall'offrire:

- Attività pilota locali di breve durata (esperienze di mezza giornata o di un giorno intero)
- Sessioni introduttive gratuite o a basso costo
- Percorsi progressivi, in cui gli anziani possono passare da gite locali a esperienze di turismo educativo più lunghe.

Questa strategia graduale infonde fiducia e consente ai centri di apprendimento di adattare l'offerta in base al feedback e ai livelli di partecipazione.
Promozione digitale con mediazione umana: Sebbene gli strumenti digitali siano sempre più utilizzati, la promozione digitale per gli anziani in Francia rimane efficace solo se combinata con la mediazione umana. Siti web, social media o piattaforme di registrazione online sono utili complementi, ma raramente sufficienti da soli.
I centri di apprendimento possono:

- Utilizzare strumenti digitali per favorire la visibilità e la documentazione.
- Offrire assistenza per la registrazione o l'accesso alle informazioni.
- Combinare contenuti online con spiegazioni faccia a faccia

I centri di apprendimento possono:

- Utilizzare strumenti digitali per favorire la visibilità e la documentazione.
- Offrire assistenza per la registrazione o l'accesso alle informazioni.
- Combinare contenuti online con spiegazioni faccia a faccia
-

Questo approccio ibrido garantisce l'inclusività, favorendo al contempo lo sviluppo progressivo della dimestichezza con le tecnologie digitali tra gli anziani.
Contributo di SATRAS alle strategie promozionali SATRAS supporta i centri di apprendimento locali francesi fornendo strategie promozionali strutturate e trasferibili, adattate alle esigenze degli anziani. Il progetto incoraggia i centri ad andare oltre le singole azioni di comunicazione e ad adottare strategie territoriali coerenti che combinino istruzione, sostenibilità, promozione della salute e turismo.
Inquadrando il turismo come opportunità di apprendimento piuttosto che come prodotto commerciale, SATRAS rafforza il ruolo dei centri di apprendimento locali come intermediari affidabili tra gli anziani, i territori e le pratiche di turismo sostenibile.

ESERCIZIO 1

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti comprendono come progettare una strategia di promozione per il turismo educativo rivolto agli anziani, basata sulla fiducia, la prossimità e le reti locali esistenti, piuttosto che sul marketing commerciale.
Pubblico di riferimento: Personale e facilitatori di centri di apprendimento locali, associazioni e organizzazioni comunitarie che lavorano con gli anziani.
Requisiti: Sala riunioni o spazio comune Materiali: lavagna, pennarelli, mappa locale Metodologia di valutazione: discussione di gruppo e presentazione

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the concept of trust-based promotion and why it matters for seniors.	5 min	None
2	Ask participants to list existing trusted local actors (associations, municipalities, health centres).	10 min	Flipchart
3	Map current communication channels used by seniors (flyers, meetings, word-of-mouth).	10 min	Local map
4	In small groups, design a simple promotion plan using only local, non-commercial channels.	20 min	Markers
5	Each group presents its strategy and receives feedback.	15 min	None

ESERCIZIO 2

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti imparano a formulare messaggi promozionali chiari, rassicuranti e inclusivi che rispondano alle aspettative degli anziani in termini di accessibilità, sicurezza e convivialità.
Pubblico di riferimento: educatori, coordinatori e responsabili della comunicazione dei centri di apprendimento locali.
Requisiti: Spazio di lavoro tranquillo Materiali: Modelli di messaggi stampati, penne, volantini di esempio Metodologia di valutazione: feedback dei pari sulla chiarezza e sul tono del messaggio; ogni partecipante produce almeno un volantino adatto agli anziani

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Present common barriers seniors face when reading promotional content.	5 min	None
2	Show examples of “medicalised” vs. friendly language and discuss differences.	10 min	Example texts
3	Participants rewrite a tourism promotion text using inclusive, reassuring language.	20 min	Templates, pens
4	Peer review: exchange texts and give constructive feedback.	10 min	None
5	Group discussion on how language influences participation.	10 min	None

ESERCIZIO 3

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti imparano a utilizzare narrazioni esperienziali e testimonianze per promuovere un turismo educativo e sostenibile per gli anziani.
Pubblico di riferimento: personale dei centri di apprendimento locali, facilitatori e volontari coinvolti in attività di divulgazione e comunicazione.
Requisiti: Accesso ad attività passate o scenari ipotetici.
Materiali: Carta, penne, smartphone o fotocamera (facoltativo).
Metodologia di valutazione: presentazione di storie e feedback di gruppo.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Explain why storytelling is more effective than classic advertising for seniors.	5 min	None
2	Ask participants to recall or imagine a positive senior learning experience.	10 min	Paper
3	In small groups, create a short narrative (testimonial, story, photo caption).	20 min	Pens, phone (optional)
4	Share narratives with the group and discuss emotional impact.	15 min	None
5	Reflect on how these stories can be used in local promotion channels.	10 min	None

Co-funded by
the European Union

Capitolo 7

MISURE DI SICUREZZA PER GLI ANZIANI NEL TURISMO D'AVVENTURA, COMPRESI GLI ANZIANI CON ESIGENZE SPECIALI, SIA COGNITIVE CHE FISICHE.

Autore:
Soluzioni Serenity per l'istruzione e lo sviluppo

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

In Francia, e più in generale in Europa, la sicurezza è una preoccupazione centrale per gli anziani che partecipano ad attività turistiche, soprattutto quando queste si svolgono all'aperto o prevedono elementi di avventura. Indagini nazionali dimostrano costantemente che sicurezza, accessibilità e rassicurazioni in ambito sanitario sono tra i criteri principali che influenzano la propensione degli anziani a viaggiare. Per i centri di apprendimento locali e gli operatori turistici, garantire la sicurezza non è quindi solo un obbligo legale o etico, ma anche una condizione fondamentale per la partecipazione e l'inclusione.

La sicurezza nel turismo d'avventura per anziani deve essere intesa in senso ampio e preventivo, combinando sicurezza fisica, rassicurazione psicologica, accessibilità cognitiva e supporto sociale. Piuttosto che eliminare ogni forma di sfida, l'obiettivo è progettare esperienze adattate, progressive e ben supervisionate che responsabilizzino gli anziani riducendo al minimo i rischi.

Principi generali di sicurezza nel contesto francese In Francia, il turismo d'avventura per anziani opera in un contesto caratterizzato da forti aspettative pubbliche in materia di protezione e responsabilità. I centri di formazione locali e le organizzazioni partner si basano generalmente sui seguenti principi:

- anticipazione e prevenzione piuttosto che reazione,
- trasparenza riguardo a condizioni, limiti e responsabilità,
- adattamento delle attività alle capacità dei partecipanti piuttosto che agli obiettivi di prestazione,
- supervisione collettiva e sostegno reciproco.

Questi principi sono particolarmente importanti nelle aree rurali, dove l'accesso ai servizi di emergenza può essere più lento e dove le condizioni ambientali (terreno, clima, isolamento) richiedono un'attenta preparazione.

Misure di sicurezza fisica e accessibilità

Per gli anziani con limitazioni fisiche, la sicurezza inizia con la scelta appropriata di attività e ambienti. Il turismo d'avventura sostenibile in Francia privilegia:

- sentieri accessibili e ben tenuti,
- distanze limitate e dislivelli gestibili,
- frequenti punti di riposo e ritmo flessibile,
- disponibilità di percorsi alternativi o versioni semplificate delle attività.

Le attrezzature adattate (bastoni da passeggio, sedute alternative, biciclette a pedalata assistita) svolgono un ruolo fondamentale nel ridurre lo sforzo fisico e prevenire le cadute. Si raccomanda agli accompagnatori di condurre briefing pre-attività sistematici, spiegando percorsi, durata e norme di sicurezza in un linguaggio chiaro e non tecnico.

L'osservazione continua durante le attività consente agli accompagnatori di individuare precocemente segni di affaticamento, disagio o squilibrio, permettendo così di apportare tempestivamente le opportune modifiche. Gli anziani sono incoraggiati a esprimere liberamente i propri limiti, senza timore di essere giudicati o esclusi.

Accessibilità cognitiva e sicurezza psicologica

Le misure di sicurezza devono inoltre tenere conto della diversità cognitiva, che comprende lievi deficit cognitivi, difficoltà di memoria, ansia o ridotta capacità di concentrazione. Nel contesto francese, molti anziani potrebbero non identificarsi come persone con "bisogni speciali", ma trarre comunque beneficio da una comunicazione e un'organizzazione adattate.

Le misure principali includono:

- Spiegazioni semplici e ripetute delle istruzioni,
- chiari segnali visivi e punti di riferimento lungo i percorsi,
- orari prevedibili e tempistiche chiare,
- Ridurre le dimensioni dei gruppi per minimizzare il sovraccarico sensoriale.

La sicurezza psicologica viene rafforzata mantenendo un'atmosfera rassicurante e priva di pressioni, in cui la partecipazione è volontaria e adattabile. I facilitatori evitano un linguaggio che inquadri le attività come prove o sfide, enfatizzando invece l'esplorazione, il divertimento e l'esperienza collettiva.

Inclusione degli anziani con bisogni speciali

L'inclusione degli anziani con bisogni speciali fisici o cognitivi richiede una progettazione flessibile piuttosto che la segregazione. In Francia, le pratiche inclusive mirano a integrare i partecipanti in gruppi misti, offrendo al contempo adattamenti individuali quando necessario.

I centri di apprendimento locali collaborano spesso con attori sociali o sanitari per:

- valutare le esigenze prima delle attività,
- adattare formati e ritmi,
- garantire rapporti di supervisione adeguati.

Questo approccio collaborativo consente agli anziani con mobilità ridotta, patologie croniche o lievi difficoltà cognitive di partecipare in sicurezza, rafforzando l'inclusione sociale e l'autostima.

Gestione del rischio e preparazione alle emergenze La gestione del rischio nel turismo d'avventura per anziani non si basa su procedure complesse, bensì su protocolli chiari e condivisi. Nel contesto francese, i centri di formazione locali in genere garantiscono:

- identificazione dei contatti di emergenza e delle informazioni mediche (su base volontaria),
- presenza di almeno un facilitatore qualificato che abbia familiarità con il primo soccorso di base,
- canali di comunicazione chiari durante le attività,
- procedure predefinite in caso di incidente o ritiro.

È fondamentale che la pianificazione della sicurezza venga comunicata in modo trasparente ai partecipanti, rafforzando la fiducia e riducendo l'ansia.

Dalla sicurezza all'emancipazione.

Quando le misure di sicurezza sono ben integrate, non limitano l'esperienza, ma anzi favoriscono la partecipazione. Gli anziani che si sentono sicuri sono più propensi a interagire, esplorare e imparare. In questo senso, la sicurezza diventa una leva per l'emancipazione, l'autonomia e la fiducia, anziché un fattore limitante.

Grazie alla combinazione di adattamento fisico, accessibilità cognitiva e rassicurazione emotiva, il turismo d'avventura sostenibile in Francia può offrire agli anziani, compresi quelli con bisogni speciali, esperienze di apprendimento significative, sicure e inclusive.

Contributo di SATRAS

Il progetto SATRAS supporta i centri di apprendimento locali francesi fornendo linee guida pratiche per integrare la sicurezza nel turismo educativo senza medicalizzazione o esclusione. Allineando le misure di sicurezza ai principi di prevenzione, salutogenesi ed educazione degli adulti, SATRAS promuove un modello di turismo d'avventura in cui sicurezza, dignità e apprendimento procedono di pari passo, contribuendo all'invecchiamento attivo e alla partecipazione sociale nelle aree rurali.

ESERCIZIO 1

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti imparano a valutare e adattare un percorso all'aperto per garantire la sicurezza fisica e l'accessibilità agli anziani con diversi livelli di mobilità.
Pubblico di riferimento: personale dei centri di apprendimento locali, facilitatori, guide turistiche e volontari che lavorano con gli anziani.
Requisiti: percorso all'aperto (parco, sentiero nel bosco, percorso rurale) o descrizione/foto del percorso.
Materiali: lista di controllo per la valutazione del percorso, mappa del percorso, penne.
Metodologia di valutazione: discussione di gruppo sui rischi identificati e sugli adattamenti.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce key safety criteria for senior-friendly routes (terrain, distance, rest points).	5 min	Checklist
2	Walk the route or analyse the route map together.	20 min	Map
3	Identify potential risks (slopes, uneven ground, isolation).	10 min	Pens
4	Propose adaptations (alternative paths, rest stops, pacing).	15 min	Checklist
5	Share findings and agree on a safe final route design.	10 min	None

ESERCIZIO 2

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti sviluppano competenze per comunicare istruzioni e gestire gruppi in modo rassicurante e accessibile agli anziani con vulnerabilità cognitive.
Pubblico di riferimento: Facilitatori, educatori e guide che lavorano con gruppi di anziani con diverse abilità.
Requisiti: Spazio interno o esterno tranquillo.
Materiali: Schede di istruzioni, simboli visivi o pittogrammi (facoltativi).
Metodologia di valutazione: osservazione della chiarezza della comunicazione durante il gioco di ruolo.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Explain common cognitive challenges (memory, attention, anxiety).	5 min	None
2	Demonstrate unclear vs. clear instruction styles.	10 min	Example cards
3	Role-play a safety briefing using simple, repeated instructions.	15 min	Cards
4	Group feedback on clarity and reassurance.	10 min	None
5	Identify key principles to apply in real activities.	5 min	None

ESERCIZIO 3

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti comprendono come prepararsi ad affrontare incidenti di lieve entità, mantenendo al contempo la sicurezza psicologica e la calma tra gli anziani.
Pubblico di riferimento: coordinatori dei centri di apprendimento locali, facilitatori e personale del settore turistico.
Requisiti: Sala formazione o punto di incontro all'aperto.
Materiali: Schede con scenari di emergenza, kit di pronto soccorso di base (solo a scopo dimostrativo).
Metodologia di valutazione: discussione di debriefing su reazioni e comunicazione.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Present common minor incidents (fatigue, dizziness, anxiety).	5 min	Scenario cards
2	Assign roles (facilitator, senior participant, observer).	5 min	None
3	Simulate an incident and practice calm response.	15 min	First-aid kit
4	Debrief: discuss what supported physical and emotional safety.	10 min	None
5	Summarise key emergency and reassurance principles.	5 min	None

Co-funded by
the European Union

Capitolo 8

STRATEGIE PSICOLOGICHE PER PROMUOVERE L'INCLUSIONE SOCIALE E LA COESIONE DI GRUPPO NEI TURISTI ANZIANI

Autore:
Igor Vitale International srl

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

COMPRENDERE I TURISTI ANZIANI NEI CONTESTI DI GRUPPO.

Le esperienze di viaggio di gruppo possono offrire notevoli benefici sociali ed emotivi ai turisti senior, soprattutto in contesti di avventura leggera come escursionismo, kayak o passeggiate nella natura. Gli anziani che intraprendono queste "avventure leggere" spesso cercano non solo esplorazione e divertimento, ma anche connessione e cameratismo con i propri coetanei. Tuttavia, molti anziani corrono anche il rischio di isolamento sociale e ansia nell'unirsi a nuovi gruppi, che possono derivare da transizioni di vita (pensionamento, vedovanza) o da stereotipi legati all'età che minano la loro autostima. Per garantire che i gruppi di viaggio per anziani prosperino, gli educatori per adulti devono promuovere intenzionalmente l'inclusione sociale (facendo sentire ogni membro apprezzato e coinvolto) e la coesione di gruppo (costruendo unità e fiducia all'interno del gruppo). La ricerca dimostra che le attività turistiche possono promuovere un invecchiamento sano offrendo partecipazione sociale ed emozioni positive agli anziani, risultati che sono massimizzati quando i membri del gruppo si sentono inclusi e legati tra loro.

Questo capitolo presenta strategie psicologiche basate su evidenze scientifiche per aiutare gli educatori di adulti a coltivare un clima di gruppo inclusivo e coeso per i viaggiatori senior impegnati in avventure all'aria aperta. Vengono enfatizzate le tecniche pratiche, adattate alle esigenze e alle caratteristiche degli anziani che partecipano ad avventure di gruppo. Si prendono in considerazione sia le attività preparatorie in aula (ad esempio, workshop o sessioni di formazione pre-partenza) sia le tattiche esperienziali sul campo. Costruendo fiducia, identità condivisa, coinvolgimento e riducendo l'ansia sociale, i formatori possono rafforzare la solidarietà di gruppo e creare esperienze di viaggio significative e di supporto per tutti i partecipanti senior.

I turisti senior portano con sé una ricca esperienza di vita, un background variegato e spesso un forte desiderio di coinvolgimento significativo piuttosto che di semplice turismo passivo. Possono essere motivati dalla curiosità, dal benessere, dalla nostalgia o dal desiderio di una "seconda vita", e vogliono cogliere l'attimo con nuove amicizie e avventure. A differenza dei giovani in cerca di emozioni forti, gli anziani che prediligono un'avventura più tranquilla apprezzano il comfort, la sicurezza e la socializzazione, oltre a un'attività moderata. Molti in questa fascia demografica preferiscono itinerari ben strutturati, gruppi di piccole dimensioni e opportunità di immersione culturale e convivialità. Allo stesso tempo, gli anziani possono trovarsi ad affrontare problematiche legate all'età: diversi livelli di forma fisica, potenziali problemi di salute, deficit sensoriali (ad esempio, perdita dell'udito) o ansia di non riuscire a tenere il passo con il gruppo. Questi fattori rendono l'inclusività fondamentale: le attività e la comunicazione devono essere adattate in modo che tutti possano partecipare comodamente e con dignità.

Un gruppo socialmente inclusivo garantisce che ogni membro si senta benvenuto e supportato. Questo non è solo un aspetto etico, ma influisce anche sul successo del programma. Gli studi dimostrano che le persone anziane spesso si scontrano con stereotipi ed esclusioni che aumentano la solitudine e compromettono il benessere. Contrastando questi fenomeni con un approccio inclusivo, gli istruttori possono aiutare gli anziani a sviluppare un senso di appartenenza che migliora la loro soddisfazione durante il viaggio e persino la loro salute. I gruppi coesi, caratterizzati da fiducia, legami amichevoli e uno scopo condiviso, tendono ad avere un morale e una partecipazione più elevati. Nell'ambito dell'attività fisica, ad esempio, un'elevata coesione di gruppo porta a una maggiore partecipazione e adesione tra gli anziani. In un contesto turistico, un gruppo affiatato è più propenso a impegnarsi attivamente, a sostenersi a vicenda e a superare collettivamente le difficoltà (come un percorso impegnativo o condizioni meteorologiche imprevedibili) con uno spirito positivo. Per gli anziani che viaggiano da soli, un gruppo coeso può trasformare rapidamente gli sconosciuti in amici, riducendo l'ansia e favorendo il sostegno reciproco.

Gli educatori per adulti che preparano gruppi di avventura per anziani possono operare in due contesti principali: (1) sessioni in aula o virtuali prima/durante un tour (per orientamento, formazione sulle abilità o riflessione) e (2) contesti esperienziali sul campo (durante escursioni, gite in canoa, incontri attorno al fuoco, ecc.). Entrambi offrono opportunità per applicare strategie basate sulla psicologia. In un workshop pre-partenza, ad esempio, un formatore può condurre attività rompighiaccio o discussioni di gruppo per creare un clima inclusivo prima dell'inizio del viaggio. Durante l'avventura stessa, il formatore può facilitare attività di team building continue, interazioni sociali informali e una comunicazione di supporto lungo il percorso.

Come qualsiasi gruppo, anche i viaggiatori anziani prosperano in un ambiente in cui si sentono al sicuro, rispettati e supportati emotivamente. Il clima di gruppo è in gran parte determinato dal comportamento dell'educatore o dell'allenatore. La ricerca sui gruppi di attività fisica dimostra che i comportamenti del leader che promuovono un'atmosfera premurosa e coesa possono aumentare significativamente la partecipazione e l'impegno degli anziani. Gli allenatori dovrebbero quindi essere un esempio di calore, empatia e inclusività fin dall'inizio. Salutate calorosamente ogni partecipante e chiamatelo per nome (magari fornendo dei cartellini con il nome durante i primi incontri). Stabilite delle regole di base che enfatizzino il rispetto, ad esempio ascoltare senza interrompere, incoraggiarsi a vicenda e mantenere la riservatezza durante le condivisioni personali. Riconoscendo apertamente che tutti possono essere un po' nervosi quando si uniscono a un nuovo gruppo, l'allenatore normalizza queste sensazioni e invita a un dialogo fiducioso su eventuali preoccupazioni.

Un approccio di supporto da parte dell'istruttore prevede incoraggiamenti frequenti e rinforzi positivi. Semplici affermazioni come "Ottimo lavoro, ragazzi, ce l'abbiamo fatta!" al termine di un'escursione, o l'elogio di un partecipante che prova qualcosa di nuovo, possono migliorare notevolmente il morale del gruppo.

In effetti, una revisione sistematica ha rilevato che le esperienze di gruppo piacevoli per gli anziani spesso si caratterizzano per istruttori e partecipanti solidali, con incoraggiamento verbale e feedback positivo che creano un'esperienza positiva condivisa. In pratica, ciò significa evidenziare i successi del gruppo e presentare le difficoltà come qualcosa che il gruppo affronterà insieme. Ad esempio, se alcuni membri hanno difficoltà con la tecnica del kayak, l'istruttore potrebbe dire: "Stiamo imparando tutti insieme, aiutiamoci a vicenda e celebriamo i nostri progressi", invece di evidenziare le difficoltà di uno in particolare. Questo tipo di rafforzamento dell'efficacia collettiva, che esprime fiducia nella capacità del gruppo di avere successo come squadra, favorisce la fiducia reciproca. Nel tempo, i partecipanti percepiscono l'istruttore e gli altri come un sistema di supporto affidabile, il che riduce l'ansia sociale e incoraggia una partecipazione aperta.

Creare un clima di fiducia implica anche prestare attenzione alla sicurezza emotiva. I formatori devono essere vigili contro qualsiasi forma di commento discriminatorio nei confronti degli anziani, condiscendenza o formazione di gruppetti all'interno del gruppo. Intervenire tempestivamente se, ad esempio, un partecipante più in forma manifesta impazienza verso chi procede più lentamente, sottolineando che il gruppo rimane unito e valorizza i ritmi e il comfort di ciascuno. A volte, gli anziani potrebbero inavvertitamente confrontare problemi di salute o successi passati in modo da sminuire gli altri; il formatore può guidare delicatamente le conversazioni per evitare rivalità e sottolineare il rispetto reciproco. Dando l'esempio di pazienza, umorismo e accettazione di ogni persona, il formatore definisce il tono. In una sessione in aula, la creazione di fiducia può essere rafforzata da accordi di gruppo (linee guida per l'interazione create insieme) e magari da un breve esercizio in cui i partecipanti condividono ciò di cui hanno bisogno dal gruppo per sentirsi a proprio agio.

Nell'ambito esperienziale, la fiducia si costruisce attraverso interazioni positive e costanti: un istruttore che si assicura che nessuno venga lasciato indietro lungo un percorso, o che facilita i controlli tra pari (ogni persona si mette in coppia per verificare il benessere dell'altro). Nel corso del programma, questo clima di supporto diventa il fondamento su cui si basano tutti gli altri processi di gruppo.

La prima impressione è fondamentale nella formazione di un gruppo. All'inizio di un programma per anziani, dedicare del tempo ad attività rompighiaccio e presentazioni personali è una strategia essenziale. Le attività rompighiaccio aiutano ad abbattere le barriere sociali e a creare i primi legami in modo delicato e divertente. Per gli anziani, le attività rompighiaccio più efficaci sono quelle che attingono alla loro ricca esperienza di vita e incoraggiano la condivisione di storie, piuttosto che giochi superficiali. Ad esempio, invece di un generico giro di nomi, un animatore potrebbe chiedere a ciascun partecipante di condividere "il posto più bello che abbia mai visitato" o "un hobby o un interesse che lo appassiona". Queste domande permettono agli anziani di rievocare ricordi e rivelare qualcosa di sé, spesso scoprendo punti in comune con gli altri (ad esempio, scoprendo che due persone sono cresciute nella stessa città o che entrambe amano il giardinaggio).
Incoraggiare fin da subito la rievocazione dei ricordi e la narrazione di storie è particolarmente efficace. Studi sulla terapia di gruppo basata sulla rievocazione dei ricordi hanno dimostrato che, quando gli anziani condividono ricordi personali in un gruppo solidale, si crea rapidamente coesione e interazione, a differenza dei gruppi che non condividono storie. La rievocazione dei ricordi sfrutta un punto di forza degli anziani – la loro ricca memoria – trasformandola in un collante sociale. In termini pratici, un formatore potrebbe facilitare un'attività rompighiaccio chiamata "cerchio dei ricordi": piccoli gruppi di 2-3 anziani si scambiano un ricordo di viaggio preferito o un'esperienza all'aria aperta dell'infanzia, per poi presentarsi al gruppo più ampio.

Questo non solo aiuta le persone a sentirsi ascoltate e valorizzate (elemento chiave per l'inclusione), ma fa anche emergere elementi di identità condivisa ("da bambini andavamo entrambi in campeggio con le nostre famiglie", ecc.), gettando le basi per l'amicizia. Attività narrative strutturate come "La mia storia in 5 minuti" o domande guida ("Qual è un'avventura che hai vissuto da giovane e che ricordi ancora con affetto?") possono essere utilizzate in un contesto scolastico per promuovere la comprensione tra i membri del gruppo. Ascoltando le storie degli altri, crescono l'empatia e il rispetto reciproco: cessano di essere estranei e iniziano a vedersi come individui sfaccettati con cui hanno cose in comune.

Oltre alla narrazione, si possono adattare anche giochi rompighiaccio leggeri per gli anziani. Ad esempio, un quiz in cui ogni partecipante fornisce una curiosità poco nota su di sé e gli altri devono indovinare a chi appartiene, oppure un'attività collaborativa come assemblare insieme i pezzi di un puzzle, possono introdurre umorismo e spirito di squadra fin dal primo giorno. L'educatore dovrebbe assicurarsi che queste attività siano accessibili: caratteri grandi per qualsiasi materiale scritto, uno spazio tranquillo per le persone con problemi di udito e tempo sufficiente per permettere a tutti di contribuire (gli anziani potrebbero apprezzare un ritmo di conversazione leggermente più lento rispetto ai gruppi più giovani). L'obiettivo nelle prime sessioni è eliminare la fase di "imbarazzo da estraneo" favorendo un senso di familiarità e accoglienza. Se ben concepite, le attività rompighiaccio e le presentazioni iniziali possono trasformare un gruppo di individui inizialmente timidi in un gruppo che ride insieme, trovando conforto nella reciproca presenza. Questo coinvolgimento iniziale porta benefici per tutto il viaggio: i partecipanti che hanno rotto il ghiaccio sono più propensi a comunicare apertamente, ad aiutarsi a vicenda e ad affrontare le avventure future con uno spirito di unità piuttosto che di isolamento.

Una caratteristica distintiva dei gruppi coesi è che il supporto non proviene solo dal leader, ma anche dai membri stessi. Per i gruppi di anziani, promuovere il supporto tra pari è fondamentale: permette ai partecipanti di prendersi cura gli uni degli altri, sfruttando la loro empatia e, magari, le abilità sociali affinate nel tempo. Una tattica efficace è l'implementazione di un "sistema di coppie". Formare coppie o gruppi di tre partecipanti può garantire che nessuno si senta solo. Le coppie possono verificare il benessere reciproco durante le attività e collaborare per i compiti. Ad esempio, durante una passeggiata nella natura, il formatore potrebbe assegnare alle coppie il compito di individuare e condividere osservazioni interessanti sulla flora, oppure, nei giorni di viaggio, far sedere le coppie vicine per incoraggiare la conversazione. Queste collaborazioni informali spesso si trasformano in vere amicizie e offrono alle persone più riservate o ansiose un alleato immediato.

Una strategia avanzata nei programmi di lunga durata consiste nel facilitare la leadership condivisa. Ciò significa invitare gradualmente i partecipanti ad assumere ruoli di leadership o di facilitazione all'interno del gruppo, il che può aumentare il loro coinvolgimento e il senso di appartenenza. Ad esempio, un istruttore potrebbe chiedere se qualcuno desidera guidare gli esercizi di riscaldamento una mattina. Oppure, un partecipante esperto di ornitologia potrebbe essere incoraggiato a condividere le sue conoscenze durante una sessione di birdwatching. Uno studio di intervento su gruppi di camminata ha rilevato che far assumere ai membri del gruppo responsabilità di leadership crescenti nel tempo ha contribuito a rafforzare la coesione e l'impegno. Affidando agli anziani piccoli ruoli di leadership, l'educatore invia un forte messaggio di rispetto e inclusione: i partecipanti non sono semplici turisti passivi, ma co-creatori attivi dell'esperienza di gruppo. Molti anziani possiedono competenze ed esperienza di leadership acquisite durante la loro carriera o la vita nella comunità; attingere a queste risorse non solo arricchisce il programma (i momenti di leadership tra pari possono essere molto coinvolgenti), ma aumenta anche la fiducia in sé stessi e il senso di appartenenza degli individui.

Altrettanto importante è creare una cultura in cui sia normale avere dei limiti e chiedere aiuto. L'istruttore dovrebbe incoraggiare apertamente i partecipanti a esprimere le proprie esigenze, dando il buon esempio (ad esempio, "Sto per usare un repellente per insetti, qualcun altro ne ha bisogno? Non preoccupatevi se non sopportate il caldo, andiamo a cercare un po' d'ombra"). È fondamentale normalizzare il fatto che ogni individuo abbia punti di forza e di debolezza: chi ha difficoltà in salita potrebbe essere bravissimo nell'orientamento o nel riconoscimento delle piante. Evidenziando frequentemente il contributo dei singoli e non solo le capacità fisiche, l'istruttore si assicura che nessuno si senta "inferiore" per, ad esempio, aver viaggiato sul furgone di supporto in un tratto ripido. Se l'ambiente di gruppo è privo di giudizi, l'ansia sociale diminuisce perché i partecipanti si fidano del fatto che non saranno derisi o giudicati.

Nei casi in cui un individuo mostri segni di ansia o tendenza al ritiro, il formatore può utilizzare tecniche di inclusione delicate. Queste potrebbero includere l'abbinamento con un compagno particolarmente amichevole o paziente, l'assegnazione di un ruolo discreto che lo incoraggi a partecipare, o un colloquio individuale per metterlo a suo agio. Si possono applicare con discrezione approcci cognitivo-comportamentali, come quelli utilizzati nella terapia per l'ansia sociale: aiutare la persona a riformulare i pensieri negativi. Insegnare alcune tecniche di gestione dell'ansia, come la respirazione profonda o la visualizzazione, prima di un'attività che genera ansia può aiutare gli anziani a gestire il nervosismo. Ad esempio, prima di una presentazione di gruppo o di una sfida fisica, un breve esercizio di mindfulness o di respirazione da fare tutti insieme può calmare la tensione.

Gli istruttori dovrebbero anche ridurre al minimo le situazioni di forte pressione. La competizione dovrebbe essere ridimensionata a favore di obiettivi collaborativi. Se sono previste classifiche o confronti (come chi ha completato un percorso per primo), questi dovrebbero essere riformulati, ad esempio, celebrando allo stesso modo anche chi è arrivato ultimo ("colui che si è goduto il percorso più a lungo!"). L'ansia da valutazione può essere ridotta chiarendo che il percorso è incentrato sul divertimento e sulla crescita personale, non sulla prestazione. Ad esempio, quando si insegna una nuova abilità, si può presentare l'attività come "Sperimentiamo e impariamo insieme" ed evitare di individuare i singoli errori, correggendoli collettivamente condividendo consigli generali basati sugli errori più comuni osservati.

Garantire l'inclusione significa che ogni membro del gruppo può partecipare in modo significativo, indipendentemente dalle proprie capacità o dal proprio background. Ciò richiede un'attenta pianificazione logistica e una facilitazione adattiva. Gli educatori per adulti dovrebbero conoscere i requisiti fisici di ogni attività e avere a disposizione delle modifiche. Ad esempio, per un'escursione programmata, è opportuno avere a disposizione bastoncini da trekking (che offrono stabilità a chi ha problemi articolari) e magari organizzare un percorso ad anello più breve per chi potrebbe stancarsi prima, accompagnato da una guida. L'etica da trasmettere è che optare per una modifica non è un fallimento, ma un modo intelligente per personalizzare l'avventura. Bisogna sottolineare che ciò che conta è l'esperienza: una persona potrebbe camminare per 5 km e un'altra per 8 km, ma entrambe potranno condividere le proprie osservazioni e sensazioni alla fine, contribuendo alla storia del gruppo.

Esercizio 1: Rompighiaccio "Viale dei Ricordi"

Risultato dell'apprendimento: I formatori impareranno come facilitare un'attività rompighiaccio basata sul ricordo che aiuti i partecipanti anziani a creare legami attraverso ricordi condivisi.
Pubblico di riferimento: educatori e accompagnatori turistici che lavorano con gruppi di anziani. Requisiti: uno spazio tranquillo per la discussione di gruppo.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	The facilitator explains to the group: “We’ll practice an icebreaker ideal for seniors. It involves sharing a pleasant travel or childhood memory to connect with others.”	5 min	
2	Present a prompt to the group, e.g., “Think of a favorite outdoor experience from your youth or a trip that left a big impression on you.” The facilitator gives an example by briefly sharing their own memory first, setting a positive and open tone.	5 min	
3	Split the trainers into small groups of 3-4 . In these groups, each person takes a turn to share their memory story (about 2 minutes each). Encourage listeners to actively listen and notice common themes or feelings.	10 min	
4	After small group sharing, reconvene the whole group. Now, each small group introduces their members to everyone else, with one person from each group summarizing one interesting or touching story they heard (with permission). Ensure each original storyteller gets acknowledgment.	10 min	
5	Avvia una discussione: "Che sensazione avete provato? Cosa avete notato riguardo all'atmosfera del gruppo prima e dopo la condivisione?".	5 min	

Esercizio 2: Camminata della fiducia e sistema di supporto reciproco

Risultato di apprendimento: esercizio di costruzione della fiducia e comprensione di come l'abbinamento dei partecipanti come compagni possa migliorare la fiducia e la sicurezza. Pubblico di riferimento: guide turistiche e facilitatori. Requisiti: un'area sicura e priva di ostacoli per camminare.
Materiali: Benda sugli occhi o occhi chiusi.
Metodologia di valutazione: Valutare il successo in base al grado di comunicazione accurata osservata e alla capacità delle coppie di instaurare un rapporto.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	The facilitator introduces the exercise. Pair up the participants in twos. If there's an odd number, the facilitator can participate or one group can be a trio with two guides for one person.	5 min	Blindfolds for half the group.
2	Assign Person A as the "blindfolded walker" and Person B as the "sighted guide." Give clear instructions: The guide's role is to keep their partner safe by describing the environment and leading them gently; the blindfolded person's role is to communicate any discomfort and trust the guide. Emphasize safety!.	5 min	
3	Person A in each pair puts on the blindfold (or closes eyes). Person B takes their hand or offers an arm. The facilitator instructs all guides to start moving slowly through the space, verbally narrating what's ahead. Allow them to walk a preset course around the room or area (~2-3 minutes of walking per round). The facilitator observes and ensures safety, intervening if any pair looks uncertain.	5 min	
5	Once completed, have everyone remove blindfolds and gather to debrief. Discuss how important clear communication and empathy were. Mention that trust exercises like this can rapidly build cohesion as they require vulnerability and support.	10 min	

Esercizio 3: Identità di gruppo

Risultato di apprendimento: I formatori apprenderanno tecniche per sviluppare un'identità di gruppo condivisa tra i partecipanti. Pubblico di riferimento: Insegnanti. Requisiti: spazio per riunioni con lavagna a fogli mobili o lavagna bianca. Materiali: pennarelli, lavagna a fogli mobili/lavagna bianca. Facoltativo: post-it. Metodologia di valutazione: raccogliere feedback sul fatto che si siano sentiti più "come una squadra" dopo aver creato un nome e un motto.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Mention briefly that in research and practice, groups with a strong identity often show greater cohesion and loyalty	5 min	
2	Facilitate a brainstorming session for a team name. Encourage everyone to throw out ideas. Write all suggestions visibly on the board. Aim for at least 5–8 options. If the group is shy, use sticky notes, each person writes a name idea and sticks it up, then read them out.	5-7 min	Markers, flip chart; sticky notes if using.
3	Guide the group to choose a name from the list. Methods: open discussion and consensus, or a simple vote. As facilitator, ensure that quieter voices are heard. Once a name is selected, write it in bold. Note: If a consensus is hard, combine ideas (e.g., merge two names) to keep things inclusive.	5 min	
4	Now challenge the group to come up with a short motto or tagline that captures their spirit. Encourage humor or poignancy as suits the group. Write the final motto under the team name.	5 min	Flip chart/board space for motto.
5	Discutetene con il gruppo. Solitamente, questo esercizio suscita entusiasmo o un senso di cameratismo. Sottolineate come questi simboli di identità contribuiscano a trasformare un insieme di individui in una squadra, rafforzando l'inclusione e lo spirito di gruppo.	5 min	

Esercizio 4: Mappatura dell'empatia

Risultato di apprendimento: comprensione più approfondita delle prospettive dei turisti anziani attraverso la creazione di una "mappa dell'empatia". Destinatari: formatori o guide turistiche per anziani. Materiali: grandi fogli di carta o pagine per lavagna a fogli mobili, pennarelli e post-it. Metodologia di valutazione: discussione di gruppo.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Spiegate ai partecipanti che dovranno immedesimarsi in un viaggiatore anziano per anticiparne l'esperienza. Disegnate su un foglio a fogli mobili o su una lavagna una grande mappa dell'empatia vuota, divisa in quattro quadranti etichettati: Pensa, Prova, Fa, Paura. Introducete ciascun quadrante.	5 min	Empathy chart
2	Iniziate con "Pensa": chiedete al gruppo di fare un brainstorming su cosa potrebbe dire una persona anziana o sui pensieri interiori che potrebbe avere e attaccate dei post-it. Passate a "Sente": le emozioni che una persona anziana potrebbe provare. Poi "Fa": possibili comportamenti. Infine "Paura": potenziali	10 min	marker, sticky notes
3	Fate un passo indietro e rivedete la mappa dell'empatia compilata. Ora avviate una discussione. Ad esempio, se nella categoria Paura molti hanno indicato "paura di essere un peso", discutete di come un formatore possa contrastare questa paura incoraggiando le domande e la richiesta di aiuto. Se nella categoria Sentimenti è incluso "orgoglio/soddisfazione", parlate di come creare più momenti in cui gli anziani possano provare orgoglio. In sostanza, traducete le intuizioni in azioni: ogni	10 min	
4	Riassumere i risultati più importanti. Sottolineare che, comprendendo cosa potrebbero pensare, sentire e fare gli anziani, i formatori possono adattare preventivamente il loro approccio. Questo esercizio evidenzia come l'empatia sia fondamentale per l'inclusione. Incoraggiare i formatori a consultare le mappe dell'empatia quando progettano una sessione o risolvono problemi di gruppo.	5 min	

Esercizio 5: Simulazione di ascolto attivo e comunicazione

Risultato di apprendimento: Impareranno a rispondere ai partecipanti in modo da valorizzarli e includerli, praticando tecniche come la parafrasi, il contatto visivo e un approccio delicato. Pubblico di riferimento: Educatori e anziani. Requisiti: spazio per simulazioni di conversazioni a coppie o in gruppi di tre.
Materiali: Schede scenario Metodologia di valutazione: Osservazione e feedback

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Start by highlighting key active listening skills: attentive body language, reflecting content, reflecting feeling, asking open-ended questions, and not interrupting.	5 min	
2	Divide the participants into groups of 3: one is the “senior participant” who will do most of the talking, one is the “friend” practicing listening, and one is an “observer” who will watch and give feedback.	2 min	
3	Distribuite una scheda con uno scenario al "partecipante più anziano" di ciascun gruppo. Ogni scheda descrive brevemente una personalità e una situazione. Questi scenari garantiscono una varietà di contesti. Il "partecipante più anziano" legge in	5 min	Scenario cards
4	The role-play begins: The “senior” starts a conversation based on the scenario, and the “friend” must respond using active listening techniques. The observer quietly notes what the friend does well or could improve.	10 min	Additional scenario cards for second round.
5	Come back together or have observers give immediate feedback in trios first. Observers and “senior” tell the “friend” what they did well and what could be improved. Encourage positivity and constructive tips. Then, as a whole group, discuss insights. The facilitator can highlight any common issues and praise evident improvements.	10 min	

Esercizio 6: Risoluzione dei conflitti in un clima favorevole

Risultato di apprendimento: esperienza nella gestione di conflitti o tensioni in un gruppo in modo da preservare l'inclusione e la coesione. Destinatari: formatori senior e adulti. Materiali: dispense con scenari; carta per annotare le strategie di risoluzione.
Metodologia di valutazione: qualità delle strategie proposte e grado di efficacia con cui la risoluzione simulata mantiene l'armonia del gruppo.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Fornite al gruppo uno scenario scritto o verbale e assicuratevi che tutti lo comprendano e sappiano cosa c'è in gioco.	5 min	Scenario
2	Break the participants into groups of 3-4. Instruct them to discuss how one would address the conflict and create a plan.	7 min	
3	Have each group share their proposed approach. List the various strategies on a central board as they report. Discuss the pros and cons of each strategy.	10 min	Paper
4	Debrief what happened in the role-play. Reinforce good practices . Mention the importance of addressing conflicts early in senior groups, as small irritations if ignored can erode cohesion. Also note that seniors often appreciate a diplomatic, respectful approach and may respond well to appeals to group camaraderie.	5 min	Paper
5	Riassumi un mini "protocollo" per la risoluzione dei conflitti: 1) ascolto attivo, 2) riconoscere i sentimenti dell'altro, 3) ricordare l'obiettivo o le norme comuni, 4) negoziare una soluzione che preveda, se possibile, lievi cambiamenti comportamentali da entrambe le parti, 5) fare un follow-up in seguito per assicurarsi che tutto vada bene. Scrivi questi punti alla lavagna. Sottolinea che mantenere l'inclusione a volte significa mediare e insegnare ai membri del gruppo a empatizzare con le reciproche differenze	5 min	Paper

Esercizio 7: Progettare un piano di attività inclusivo

Risultato dell'apprendimento: impareranno ad anticipare le diverse capacità e gli interessi dei partecipanti più anziani e a pianificare adattamenti che mantengano la coesione del gruppo.
Pubblico di riferimento: Formatori, guide escursionistiche Requisiti: Profili dei partecipanti di esempio Materiali: Modello di pianificazione delle attività e penne Metodologia di valutazione: Esaminare il piano di ciascun gruppo. Verificare se hanno identificato potenziali punti di esclusione e se le loro soluzioni sono creative ed efficaci. Valutare quanto bene riescono a bilanciare la coesione del gruppo con le esigenze individuali

Step	Instructions	Duration
1	Introduce a scenario. The task is to create a plan for the day that includes a main activity and supplemental activities, with attention to inclusion.	5 min
2	Dividete i formatori in piccoli gruppi di 2-4 persone. Fornite a ciascun gruppo un modello di piano di attività con possibili sfide e strategie di inclusione. Chiedete loro di compilarlo per la giornata	15 min
3	Have each group present their plan briefly. As they present, they should highlight where they integrated cohesion/inclusion measures. After each presentation, allow a minute for others to ask questions or offer suggestions, fostering a collaborative refinement.	10 min
4	Lead a discussion on common strategies that emerged. Compliment good ideas drawn from evidence. Encourage trainers to borrow ideas from each other.	5 min
5	Note that sometimes the best strategy is proactive communication: telling seniors ahead of time about activity details so they can voice concerns and you can adjust. Also mention that during the day plans can be adjusted on the fly if needed, and that flexibility is key to inclusion.	5 min

Esercizio 8: Esercizio di gestione dell'ansia

Obiettivo di apprendimento: mettere in pratica tecniche specifiche per ridurre e gestire l'ansia sociale tra i partecipanti. Questi ultimi si cimenteranno in un'esercitazione in cui dovranno applicare metodi di rassicurazione, esposizione graduale o radicamento a un ipotetico anziano ansioso.
Pubblico di riferimento: Guide turistiche, facilitatori, formatori senior
Metodologia di valutazione: Valutazione basata sulle strategie utilizzate dal formatore

Step	Instructions	Duration
1	Iniziate riconoscendo che molti anziani possono soffrire d'ansia. Gli istruttori devono essere preparati a rispondere con gentilezza ed efficacia. Introducete un semplice schema per gestire l'ansia: Riconoscere, Aiutare, Rassicurare, Valutare.	5 min
2	Presenta uno scenario concreto per l'esercitazione. Questo scenario riguarda l'ansia sociale e l'ansia da prestazione.	2 min
3	Ask for one trainer to play the anxious participant. Another trainer will play themselves. If the group is large, you can have a couple of pairs do this in parallel or everyone write down their approach then share.	3 min
4	Il formatore che interpreta il ruolo di "leader" si avvicina al partecipante ansioso. Dovrebbe dimostrare di riconoscere, assistere e rassicurare. Potrebbe anche guidare un breve esercizio di respirazione. Questa interazione dovrebbe durare circa 3-4 minuti, permettendo al "partecipante" di reagire un po' e al "leader" di continuare a tranquillizzarlo e a trovare soluzioni.	5 min
5	Stop the role-play and discuss. Reinforce any textbook techniques used.	5 min
6	Highlight key anxiety-reduction techniques for trainers: guiding a few deep breaths, sharing a personal anecdote to normalize, giving a buddy or oneself to accompany the person, breaking the task into small steps, distraction via conversation or humor if appropriate, and knowing when to gently encourage vs. when to accept an opt-out. Encourage trainers to practice these skills on themselves too so they can model composure.	5 min

Co-funded by
the European Union

Capitolo 9

TABELLA DI MARCIA PER IL TRASFERIMENTO DELLA FORMAZIONE IN MATERIA DI PREVENZIONE NEL TURISMO PER ANZIANI NELLE DIVERSE AREE RURALI DELL'UE.

Autore:
Associazione professionale dei preventologi e.V.

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

Scopo e ambito di applicazione: mentre il capitolo precedente ha illustrato formati di programma e attività di apprendimento concreti, questo capitolo si concentra sulle condizioni strutturali, organizzative e contestuali necessarie per trasferire tali formati in diversi contesti rurali.

Questo capitolo presenta una tabella di marcia pratica per il trasferimento del turismo per anziani basato sulla Preventologia nelle regioni rurali di tutta Europa. Si fonda sui principi concettuali delineati nei capitoli precedenti e li traduce in linee guida operative per educatori di adulti, centri di apprendimento, operatori turistici e organizzazioni della società civile. L'attenzione si concentra su modelli di turismo partecipativo, in cui gli anziani partecipano attivamente ad attività legate alla sostenibilità durante i soggiorni turistici in aree rurali. Queste attività possono combinare impegno fisico, partecipazione orientata all'apprendimento e riflessione e sono concepite per promuovere la salute, l'autonomia e la partecipazione sociale.

Al centro di questo approccio c'è la partecipazione attiva. Gli anziani non sono considerati destinatari passivi dei servizi turistici, ma partecipanti attivi le cui azioni hanno una rilevanza concreta nel contesto della sostenibilità locale. La partecipazione rimane volontaria e orientata all'autonomia. I partecipanti mantengono il controllo sul proprio livello di coinvolgimento, sul ritmo e sullo sforzo fisico o cognitivo. La possibilità di adattare o sospendere le attività è una condizione essenziale per la sicurezza psicologica e la motivazione a lungo termine.

La progettazione del programma segue il principio di coerenza. Le attività sono strutturate in modo da essere comprensibili, realisticamente gestibili in base alle capacità degli anziani e percepite come significative. Il turismo per anziani basato sulla prevenzione si fonda quindi su contributi mirati e su piccola scala, piuttosto che su sfide orientate alla performance.

o compiti incentrati sulla produttività. Questi contributi sono integrati in formati di apprendimento esperienziale e sensoriale che si allineano con le caratteristiche cognitive e motivazionali degli anziani. La riflessione strutturata favorisce l'integrazione dell'esperienza, consentendo ai partecipanti di collegare il contributo pratico con i valori personali e l'esperienza di vita. Accessibilità, sicurezza e ritmi adattivi sono considerati requisiti di progettazione fondamentali per garantire l'inclusione di persone con diverse condizioni fisiche, sensoriali e cognitive. In questo modo, il turismo basato sul contributo funziona come un'esperienza preventiva e orientata alle risorse, piuttosto che come lavoro.

Sebbene questi elementi fondamentali rimangano stabili in tutte le regioni, l'attuazione richiede un attento adattamento alle condizioni locali. Le regioni rurali differiscono per paesaggio, sfide ecologiche, clima, stagionalità, strutture istituzionali e tradizioni culturali legate al volontariato e al turismo. Regioni forestali, paesaggi agricoli, zone umide, aree costiere o regioni montane, comprese le zone alpine in Germania, richiedono diverse forme di contributo, ritmi e gestione della sicurezza. I ritmi stagionali influenzano la fattibilità e devono essere presi in considerazione per evitare sforzi fisici eccessivi o perturbazioni ecologiche. Un trasferimento efficace si basa quindi sulle pratiche e le partnership locali esistenti, piuttosto che sull'introduzione di modelli definiti dall'esterno.

Creazione di partenariati, localizzazione dell'apprendimento e qualificazione delle guide.

La creazione di partenariati rappresenta un pilastro centrale del processo di trasferimento. Il turismo senior basato sui contributi dipende dalla cooperazione con organizzazioni consolidate che già operano nella tutela ambientale, nella cura del paesaggio, nell'agricoltura sostenibile o nell'educazione ambientale e che possono fornire una supervisione professionale e chiari standard di sicurezza. In questo contesto, la cooperazione con Bergwaldprojekt e.V. offre un quadro consolidato. L'organizzazione coordina

L'organizzazione si occupa di attività di conservazione e ripristino in ecosistemi forestali e montani, supervisionate da professionisti, e opera in Germania, Austria, Svizzera e Spagna. I suoi progetti a tempo determinato si concentrano sulla rigenerazione forestale, la conservazione degli habitat e le misure di adattamento climatico, e sono caratterizzati da una chiara struttura dei compiti e da una supervisione costante. In Germania, ad esempio, la collaborazione con NABU consente l'integrazione in iniziative regionali di tutela della biodiversità e degli habitat. Nel campo dell'agricoltura e dei sistemi alimentari sostenibili, la collaborazione con WWOOF offre l'accesso ad aziende agricole biologiche in Germania, Italia e Francia. La partecipazione alle attività agricole quotidiane favorisce l'apprendimento di principi di produzione ecologica, protezione del suolo, agricoltura rigenerativa e alimentazione sana basata su prodotti biologici. In tutte le partnership, il contributo degli anziani è integrato in un lavoro concreto di sostenibilità, pur rimanendo chiaramente inquadrato come attività educativa e preventiva, piuttosto che come semplice lavoro.

Strettamente legata alla creazione di partenariati è la localizzazione dell'apprendimento. Concetti di preventivazione come responsabilità, resilienza, cura e continuità diventano tangibili quando sono collegati a pratiche locali concrete. La manutenzione forestale, la tutela della biodiversità, l'agricoltura rigenerativa o la produzione alimentare sostenibile permettono di sperimentare direttamente principi astratti. Le narrazioni di apprendimento e gli spunti di riflessione dovrebbero emergere dagli ambienti in cui gli anziani sono attivi, consentendo ai partecipanti di collegare il proprio contributo al significato personale e alle esperienze di vita pregresse. Questo approccio basato sul territorio rafforza la rilevanza e la coerenza, evitando metafore generiche o imposte dall'esterno.

Le guide e gli educatori svolgono un ruolo chiave nell'integrazione di contributo, apprendimento e salute. I facilitatori devono bilanciare le attività legate alla sostenibilità con un ritmo attento alla salute, supporto emotivo e processi di apprendimento riflessivo. La qualificazione delle guide si estende quindi oltre l'organizzazione o

La competenza tecnica comprende la comunicazione orientata alla Preventologia, la consapevolezza delle problematiche sanitarie legate all'età, la valutazione adattiva del rischio e la facilitazione di processi di gruppo e di riflessione. Guide adeguatamente qualificate garantiscono che le attività basate sul contributo rimangano di supporto e responsabilizzanti e non diventino estenuanti o valutative.

Disuguaglianza sociale, povertà e salute nel turismo per anziani basato sul contributo

In questo contesto, è necessario considerare esplicitamente la disuguaglianza sociale e la povertà. Lo svantaggio socioeconomico nella terza età è strettamente correlato a peggiori condizioni di salute, ridotta mobilità e isolamento sociale. Allo stesso tempo, gli anziani che vivono in condizioni di insicurezza finanziaria sono sottorappresentati nel turismo e nelle attività di apprendimento permanente, nonostante il loro potenziale preventivo. Senza misure mirate, il turismo per anziani basato sulla partecipazione rischia di rimanere accessibile principalmente a gruppi economicamente agiati. Le tipiche barriere alla partecipazione includono i costi di viaggio e alloggio, le quote di iscrizione, le attrezzature necessarie, le insicurezze legate alla salute e la mancanza di fiducia o di esperienza pregressa.

Per superare queste barriere, l'accessibilità sociale deve essere considerata un criterio di progettazione strutturale. La collaborazione con comuni, servizi sociali, organizzazioni della società civile e centri di formazione per adulti può consentire la riduzione delle tariffe, la concessione di quote di partecipazione agevolate o l'adozione di modelli di finanziamento misti. Formati a bassa soglia, come attività di breve durata, opzioni di partecipazione flessibili e la fornitura delle attrezzature necessarie, favoriscono un accesso dignitoso. Una comunicazione chiara sul fatto che il contributo non è orientato alla performance riduce le barriere psicologiche e la paura del fallimento. Le attività basate sul contributo vengono inquadrate come sforzi collettivi in cui i diversi livelli di capacità sono ugualmente valorizzati.

Dal punto di vista della Preventologia, la riflessione guidata svolge un ruolo centrale nell'attenuare gli effetti della povertà sulla salute. I formati di riflessione dovrebbero riconoscere la resilienza, l'esperienza di vita e

È importante valorizzare le strategie di adattamento esistenti piuttosto che concentrarsi sulle carenze. Vivere come un contributo significativo alla protezione ambientale, all'adattamento climatico o ai sistemi alimentari sostenibili rafforza l'autoefficacia e contrasta l'esclusione sociale. In questo modo, il turismo per anziani basato sul contributo non funziona solo come pratica ambientale ed educativa, ma anche come intervento preventivo socialmente inclusivo.

La ricerca empirica fornisce una solida base per questo approccio. Un'ampia mole di prove dimostra che il volontariato in età avanzata è associato a un miglioramento della salute percepita, del benessere psicologico, a una riduzione delle limitazioni funzionali e a un minor rischio di mortalità. Il volontariato ambientale può offrire ulteriori benefici attraverso l'esposizione alla natura e il coinvolgimento in attività di tutela significative. Allo stesso tempo, la ricerca mostra che gli anziani sono sottorappresentati nel volontariato ambientale a causa di ostacoli quali l'accesso limitato alle informazioni, la percezione di una mancanza di competenze, un'integrazione sociale insufficiente e modelli organizzativi che non sfruttano adeguatamente le capacità delle persone anziane. Programmi che combinano apporto di conoscenze, pratica guidata, interazione sociale e applicazione nel mondo reale, come il programma RISE (Retirees in Service to the Environment), dimostrano come questi ostacoli possano essere ridotti.

Il capitolo seguente colloca queste considerazioni pratiche nel più ampio contesto delle evidenze empiriche sul volontariato, l'impegno ambientale e la salute nella terza età.

In sintesi, il trasferimento del turismo per anziani basato sulla Preventologia in contesti rurali richiede chiarezza concettuale, flessibilità contestuale e solide partnership. Ancorando le esperienze turistiche a un lavoro reale di sostenibilità, integrando apprendimento e riflessione e garantendo l'accessibilità sociale, gli anziani sono in grado di passare dall'osservazione alla partecipazione. Ciò rafforza la salute, l'autonomia,

Il capitolo seguente colloca queste considerazioni pratiche nel più ampio contesto delle evidenze empiriche sul volontariato, l'impegno ambientale e la salute nella terza età.
In sintesi, il trasferimento del turismo per anziani basato sulla Preventologia in contesti rurali richiede chiarezza concettuale, flessibilità contestuale e solide partnership. Ancorando le esperienze turistiche a un lavoro concreto di sostenibilità, integrando apprendimento e riflessione e garantendo l'accessibilità sociale, gli anziani sono in grado di passare dall'osservazione alla partecipazione. Ciò rafforza la salute, l'autonomia e la connessione sociale e garantisce che il turismo per anziani contribuisca in modo significativo alla sostenibilità, all'istruzione e alla salute preventiva in diverse regioni rurali.

Risorsa:
Il gerontologo, 2016; 57(2): 367–375.
https://doi.org/10.1093/geront/gnv693

Co-funded by
the European Union

Capitolo 10

L'ESPERIENZA GARGANO. TEST DEL MODELLO SU 27 EDUCATORI DI ADULTI: RISULTATI DELLA RICERCA QUALI-QUANTITATIVA

Autore:
Igor Vitale International srl

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

INTRODUZIONE

L'esperienza del Gargano è stata una fase di test pratico della metodologia di Turismo Avventura Sostenibile per Anziani. La formazione si è svolta nella zona di Foggia, in Puglia, e si è concentrata sul rapporto tra turismo rurale, patrimonio agricolo locale, gastronomia tradizionale, apprendimento esperienziale e invecchiamento sano, il tutto nel contesto del nostro programma di incontri e formazione consortile. La prima giornata è stata dedicata all'olivoturismo e al paesaggio agricolo del Gargano. I partecipanti hanno visitato un'azienda agricola a conduzione familiare vicino a Mattinata, hanno esplorato la coltivazione dell'olivo e le varietà locali, hanno osservato ulivi secolari e monumentali e hanno appreso nozioni sulla protezione delle colture, le sfide legate al clima e il rapporto tra produzione agricola e turismo. La seconda giornata si è concentrata sulla panificazione tradizionale, comprese la preparazione dell'impasto, la fermentazione, la selezione delle farine, la formatura e la cottura. L'esperienza ha seguito i principi cardine del progetto: apprendimento attraverso l'esperienza diretta, partecipazione, stimolazione sensoriale, connessione con la cultura locale, attività fisica di livello adeguato e riflessione su stili di vita sani e sostenibili. La visita all'azienda agricola ha dimostrato come gli spazi agricoli possano funzionare come ambienti multifunzionali. Produzione, turismo, formazione, degustazione e interpretazione culturale possono coesistere nello stesso contesto rurale. Ciò corrisponde strettamente alla concezione di turismo sostenibile del progetto. L'attività di panificazione ha offerto una forma di apprendimento esperienziale diversa ma complementare. I partecipanti hanno lavorato direttamente con l'impasto e hanno appreso nozioni su ingredienti, idratazione, fermentazione, sviluppo del glutine, formatura e cottura. L'attività ha anche dimostrato come le pratiche alimentari tradizionali possano stimolare il coinvolgimento tattile, le abilità pratiche, la creatività e l'interazione sociale.

ESPERIENZA DI TURISMO OLIVICOLO

La prima giornata di formazione si è svolta presso un'azienda agricola a conduzione familiare di Mattinata. L'azienda, tramandata di generazione in generazione, è composta principalmente da oliveti di varietà autoctone. I partecipanti hanno avuto modo di conoscere diverse varietà, tra cui l'Olivastra Garganica, un'antica varietà caratteristica della zona, e la Frantoiana. Particolare attenzione è stata dedicata agli ulivi secolari e monumentali, registrati presso la Regione Puglia e dotati di codici identificativi individuali. La formazione ha illustrato ai partecipanti lo sviluppo del frutto dell'olivo e la capacità degli ulivi di sopravvivere in condizioni di scarsità idrica. Un altro elemento formativo importante è stato l'adattamento dell'azienda alle mutate condizioni agricole. Aree precedentemente destinate alla coltivazione del mandorlo sono state convertite in oliveti, a dimostrazione di come le aziende rurali adattino la produzione alle condizioni territoriali ed economiche. La visita ha incluso anche un agrumeto con alberi di arancio, limone e cedro. I partecipanti hanno osservato una seconda fioritura insolita su alcuni alberi di arancio. Il formatore ha collegato questo fenomeno ai cambiamenti climatici e ha spiegato come la produzione agricola possa essere influenzata dalle modifiche ambientali. Ai partecipanti sono stati inoltre presentati gli approcci convenzionali e biologici alla protezione delle colture, compreso l'uso di trappole per ridurre le popolazioni di insetti.

L'elemento finale dell'esperienza di turismo olivicolo era il rapporto tra agricoltura e turismo. L'azienda agricola accoglie i visitatori e organizza visite guidate ed esperienze di degustazione pensate per illustrare la storia e le caratteristiche degli oliveti, promuovendo al contempo i prodotti locali e mostrando il concetto di agricoltura multifunzionale.

PANIFICAZIONE TRADIZIONALE

La seconda giornata di formazione è stata dedicata alla panificazione ed è stata condotta dal formatore Pascal Barbato. La sessione è iniziata con gli ingredienti base per il pane: farina, acqua, lievito di birra e sale. I partecipanti hanno appreso che pane, pizza e focaccia possono essere prodotti a partire da un impasto base simile, mentre le differenze nella formatura, nella preparazione, nella fermentazione, nei condimenti e nella cottura danno origine a prodotti finali diversi. Il formatore ha spiegato che la quantità di acqua necessaria dipende dal tipo di farina, poiché i diversi cereali hanno diverse capacità di assorbimento. I partecipanti hanno imparato ad aggiungere l'acqua gradualmente e a osservare la consistenza dell'impasto, anziché affidarsi esclusivamente a una quantità fissa. Lo chef ha anche introdotto le differenze tra grano duro e grano tenero, collegando la scelta dei cereali al clima e alle caratteristiche agricole delle diverse regioni. In questo modo, la panificazione è diventata un'opportunità per esplorare la relazione tra agricoltura, territorio, tradizioni alimentari e identità culturale.
I partecipanti hanno appreso che l'impasto integrale può essere più difficile da lavorare perché la crusca può interferire con la struttura del glutine. Pertanto, potrebbero essere necessari periodi di riposo più lunghi. Poiché la formazione si è svolta in un lasso di tempo limitato, sono state discusse anche le tecniche per accelerare la fermentazione.
I partecipanti hanno avuto l'opportunità di lavorare direttamente con l'impasto, esercitandosi a piegarlo e modellarlo.

L'esperienza della panificazione ha quindi combinato abilità pratiche, stimolazione sensoriale, apprendimento culturale e interazione sociale. Essa illustra il principio del progetto secondo cui il turismo rurale può diventare un ambiente educativo in cui i partecipanti imparano attraverso la vista, il tatto, il gusto, l'olfatto e la pratica.

QUALI-QUANTI IMPLICATIONS

Per valutare la comprensione da parte dei partecipanti dei temi trattati durante la formazione, è stato utilizzato un questionario qualitativo. Il questionario verteva su un totale di 10 argomenti.

Per nove domande sono state registrate quattro risposte, mentre la domanda relativa all'esercizio "Fai il tuo pane" ha ricevuto tre risposte. L'analisi prende quindi in considerazione il numero effettivo di risposte disponibili per ciascuna domanda.

I risultati complessivi mostrano un livello di concordanza molto elevato. Otto domande hanno ricevuto la stessa risposta da tutti gli intervistati, mentre due domande hanno mostrato alcune variazioni.

La domanda relativa all'oliva Coratina ha prodotto una maggioranza del 75% e una minoranza del 25%. La differenza riguardava le caratteristiche dell'oliva, in particolare il suo sapore e il contenuto di polifenoli.

Anche la domanda relativa alla preparazione della focaccia ha prodotto una distribuzione del 75%/25%. La maggior parte ha associato l'attività alle funzioni motorie fini e tattili degli anziani, mentre un partecipante ha interpretato la domanda più da una prospettiva nutrizionale.

Sulle restanti domande si è riscontrato un accordo completo.
Otto domande su dieci hanno ricevuto un consenso unanime. Le due domande che hanno mostrato una certa variabilità hanno entrambe mantenuto una netta maggioranza del 75%. Ciò indica un elevato grado di uniformità nella comprensione dei contenuti formativi da parte dei partecipanti.

BENESSERE, AUTOREGOLAMENTAZIONE E AUTONOMIA PER GLI ANZIANI

Si è svolta un'ulteriore esperienza formativa SATRAS incentrata specificamente sul benessere, l'autoregolazione e l'autonomia nella terza età. La formazione è stata organizzata e tenuta da Dorothee Remmler-Bellen e Astrit Rehberg. Questo corso ha integrato l'esperienza di Gargano, ponendo maggiore enfasi sulla dimensione preventiva e sanitaria dell'approccio SATRAS. Mentre le attività di Gargano hanno dimostrato come gli ambienti rurali, l'agricoltura, le tradizioni alimentari e il turismo esperienziale possano favorire un apprendimento attivo e significativo, questa formazione si è concentrata sulle risorse personali che gli anziani possono sviluppare e utilizzare nella vita di tutti i giorni.

La sessione mattutina ha introdotto il concetto di Preventologia, presentando la prevenzione come qualcosa di più della semplice evitazione della malattia. L'attenzione si è concentrata sul rafforzamento delle risorse personali, sul mantenimento della qualità della vita e sul sostegno a stili di vita sani durante tutto l'arco dell'esistenza. Il benessere fisico, psicologico e sociale sono stati considerati elementi interconnessi di un invecchiamento sano. Un concetto centrale è stato quello di autoefficacia, intesa come fiducia nella propria capacità di gestire con successo le sfide. I formatori hanno sottolineato l'importanza di esperienze positive, obiettivi raggiungibili e ambienti sociali di supporto per rafforzare l'autoefficacia. Questo è particolarmente rilevante per il turismo senior, dove le attività dovrebbero offrire ai partecipanti l'opportunità di sperimentare competenza e autonomia, piuttosto che concentrarsi principalmente sui limiti.

L'approccio teorico è stato costantemente integrato con esercizi pratici. L'esercizio "Sto preparando la mia valigia del movimento" è stato utilizzato come attività energizzante basata sul movimento, combinando attività fisica, concentrazione e memoria. L'esercizio "1, 2, 3" ha incoraggiato la comunicazione, la concentrazione e la flessibilità cognitiva sostituendo progressivamente i numeri pronunciati con movimenti del corpo.

Le attività a contatto con la natura si sono svolte all'aperto. In "Stand Like a Tree" (Stare in piedi come un albero), i partecipanti hanno praticato il radicamento e la stabilità immaginandosi saldamente ancorati come un albero. "Find the Bear" (Trova l'orso) ha incoraggiato l'osservazione, la consapevolezza e l'attenzione all'ambiente naturale circostante. Queste attività hanno dimostrato come gli spazi esterni possano diventare ambienti di apprendimento attivo, anziché limitarsi a fungere da scenario per attività turistiche. Ulteriori attività hanno affrontato temi come la gratitudine, gli obiettivi personali e la connessione sociale. L'esercizio sulla gratitudine, basato sull'individuazione di cinque cose che non costano nulla o costano pochissimo, ha incoraggiato i partecipanti a riconoscere fonti accessibili di esperienze positive. L'esercizio sui piccoli obiettivi ha dimostrato come obiettivi realistici e gestibili possano favorire l'autoefficacia e il cambiamento comportamentale. L'attività "Pizza Massage" ha introdotto il tema della solitudine attraverso un'interazione sociale ludica e ha dimostrato come semplici attività di gruppo possano incoraggiare la connessione e il senso di appartenenza.

La gestione dello stress è stata esplorata attraverso strategie pratiche che prevedevano rilassamento, movimento, consapevolezza e interazione sociale. L'esercizio "Palla e bottiglia" ha dimostrato come l'aumento delle richieste cognitive possa influenzare la concentrazione, la comunicazione e le reazioni allo stress, incoraggiando al contempo la cooperazione e la risoluzione adattiva dei problemi.

L'“Alfabeto della protezione dal calore” ha trasformato il tema della tutela della salute in relazione ai cambiamenti climatici in un esercizio interattivo. I partecipanti hanno sviluppato idee pratiche riguardanti l'idratazione, l'abbigliamento adeguato, l'adattamento delle attività alle ore più fresche della giornata, il riconoscimento dei segnali di problemi legati al calore e la protezione delle persone vulnerabili. Questo tema è particolarmente rilevante per SATRAS perché molte attività si svolgono all'aperto e devono quindi tenere conto delle mutevoli condizioni meteorologiche e dei periodi di caldo estremo.

Il programma di formazione comprendeva anche esercizi di Qi Gong, un esercizio sensoriale che prevedeva l'olfatto e il gusto delle arance, e la storia rilassante "Il sole estivo e il mare". Queste attività hanno dimostrato come il movimento, la consapevolezza sensoriale e il rilassamento possano essere integrati in un programma turistico senza richiedere attrezzature complesse o strutture specializzate.

Al termine del corso, tutti i partecipanti hanno sostenuto un breve test di valutazione delle competenze. Le domande vertevano sui principali argomenti trattati durante il corso. I risultati sono stati estremamente positivi. Tutti i partecipanti hanno superato con successo il test, ottenendo un punteggio del 100%. Ciò indica che gli obiettivi di apprendimento fondamentali, misurati tramite la valutazione, sono stati pienamente compresi dai partecipanti.

Il risultato va interpretato nel contesto dello scopo della valutazione: il test è stato concepito come un breve strumento di apprendimento e consolidamento, piuttosto che come un esame formale. Ciononostante, il risultato unanime del 100% fornisce una chiara indicazione quantitativa del fatto che i concetti e i messaggi principali presentati durante la formazione sono stati comunicati e compresi con successo.

ESERCIZIO 1: PASSEGGIATA NELL'ULIVETO

Risultato di apprendimento: consapevolezza del patrimonio agricolo locale. Pubblico di riferimento: turisti senior e studenti adulti. Requisiti: uliveto o area agricola accessibile.
Materiali: scarpe, schede informative, schede di riflessione facoltative. Metodologia di valutazione: riflessione di gruppo qualitativa e breve autovalutazione pre/post delle conoscenze dei partecipanti sulla coltivazione locale dell'olivo.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the olive grove and explain the importance of olive cultivation in the local territory.	10 min	None
2	Walk slowly through the olive grove and identify different olive trees and local varieties.	20 min	Walking shoes
3	Stop at an ancient or monumental olive tree and discuss its age, cultural importance and relationship with the local landscape.	10 min	Info card
4	Invite participants to observe the trees using their senses: appearance, texture, smell, sounds and surrounding landscape.	10 min	None
5	Ask participants what they learned about the relationship between agriculture, nature and local culture	10 min	Reflection cards

ESERCIZIO 2: OLIVE E DEGUSTAZIONE SENSORIALE

Risultato dell'apprendimento: comprendere la relazione tra prodotti agricoli locali, apprendimento sensoriale e turismo rurale sostenibile. Pubblico di riferimento: turisti senior e studenti adulti. Requisiti: azienda agricola, frantoio, area di degustazione. Materiali: olio d'oliva locale, bicchieri da degustazione, pane e schede informative. Metodologia di valutazione: feedback verbale e identificazione di almeno una nuova conoscenza da parte di ciascun partecipante.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce olive oil tourism and explain how farms can combine agriculture, education, tourism and tasting.	10 min	None
2	Present local olive varieties and explain their main characteristics.	10 min	Olive samples
3	Conduct a guided tasting, encouraging participants to notice smell, taste and texture.	15 min	Olive oil, tasting cups, bread
4	Discuss how local agricultural products contribute to regional identity and rural tourism.	10 min	Info sheet
5	Ask each participant to identify one thing they learned about olive oil or local agriculture.	5 min	Reflection card

ESERCIZIO 3: AZIENDA AGRICOLA MULTIFUNZIONALE

Obiettivo di apprendimento: come gli spazi agricoli possono integrare turismo, istruzione, attività ricreative e sviluppo economico locale.
Pubblico di riferimento: Educatori per adulti, professionisti del turismo e studenti senior. Requisiti: Visita a un'azienda agricola o descrizione dettagliata di un sito agricolo multifunzionale.
Materiali: Carta, penne e fotografie o mappe della fattoria.
Metodologia di valutazione: Valutazione delle mappe di gruppo e delle spiegazioni fornite dai partecipanti in merito alle diverse funzioni dell'azienda agricola.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Explain the concept of multifunctional farming and give examples of agricultural, educational, recreational and tourism activities.	10 min	None
2	In small groups, ask participants to identify the different functions they observed during the farm visit.	15 min	Paper & pen
3	Groups create a simple map showing agricultural production, tourism, education, food tasting and environmental elements.	20 min	Paper & pen
4	Each group presents its map and explains how the different functions can work together.	10 min	Group maps
5	Discuss how a similar model could be developed in another rural area.	10 min	None

ESERCIZIO 4: PREPARA IL TUO PANE

Risultato dell'apprendimento: conoscenza della panificazione attraverso un'esperienza tattile, creativa, di conoscenza della cultura alimentare locale e di interazione sociale. Pubblico di riferimento: turisti anziani e studenti adulti. Requisiti: cucina comunitaria, cucina agricola, panificio o area dimostrativa idonea. Materiali: farina, acqua, lievito di birra, sale, ciotole e superfici di lavoro. Metodologia di valutazione: osservazione della partecipazione e dell'impegno pratico, seguita da una breve riflessione.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the basic ingredients used for bread making: flour, water, yeast and salt.	10 min	Ingredients
2	Explain the differences between durum wheat and soft wheat and their connection with local agricultural traditions.	10 min	Flour samples
3	Participants prepare a basic dough under the trainer's guidance.	20 min	Flour, water, yeast, salt, bowls
4	Demonstrate folding, shaping and resting of the dough. Participants practise the techniques.	20 min	Dough, work surfaces
5	Discuss the relationship between bread, local culture and regional food traditions.	10 min	None
6	At the end of the activity, ask participants what they found most interesting or enjoyable.	5 min	Reflection cards

ESERCIZIO 5: RIFLESSIONI SUL GARGANO

Obiettivo di apprendimento: integrare l'esperienza del turismo rurale nella riflessione personale e individuare possibili collegamenti tra turismo, abitudini salutari, cultura locale e stili di vita sostenibili.
Pubblico di riferimento: turisti senior e studenti adulti.
Requisiti: Ambiente di gruppo tranquillo Materiali: Lavagna a fogli mobili, schede di riflessione e pennarelli.
Metodologia di valutazione: Analisi qualitativa delle riflessioni dei partecipanti e registrazione quantitativa del numero di partecipanti che individuano almeno un punto di apprendimento personale o un'azione trasferibile.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Invite participants to recall the main activities of the olive tourism and bread-making experiences.	10 min	Flipchart
2	Ask participants to identify one new thing they learned about agriculture, food, culture or sustainable tourism.	10 min	Reflection cards
3	Ask: “Which activity made you feel most involved?” and allow voluntary sharing.	10 min	None
4	Discuss how the experience could influence participants’ own attitudes toward healthy living, local food and rural environments.	10 min	None
5	Ask each participant to identify one small action or habit they would like to take home from the experience.	10 min	Action cards
6	Close the session by highlighting the connection between learning, participation, local culture and healthy ageing.	5 min	None

ESERCIZIO 6: STO PREPARANDO LA MIA VALIGIA DA VIAGGIO

Obiettivo di apprendimento: L'esercizio incoraggia l'attività fisica in modo ludico, stimolando al contempo la concentrazione e l'attenzione. Promuove l'interazione di gruppo, crea un'atmosfera positiva e dimostra che il movimento può essere piacevole e accessibile a tutti.
Pubblico di riferimento: Anziani Durata: 15 min

Questo esercizio si basa sul famoso gioco "Sto preparando la valigia e porto con me...", ma con una variante incentrata sul movimento.
Il primo partecipante afferma:
“Mi chiamo [nome] e sto mettendo questo movimento nella mia valigia dei movimenti.” Dopodiché, dimostrano un semplice movimento a loro scelta. Tutti i membri del gruppo ripetono il movimento insieme.
Il partecipante successivo si presenta, aggiunge un nuovo movimento e lo dimostra. Di nuovo, tutto il gruppo si unisce. Il gioco continua in cerchio finché tutti non hanno contribuito con un movimento.
L'obiettivo non è memorizzare una lunga sequenza alla perfezione. Piuttosto, tutti i partecipanti eseguono i movimenti insieme ogni volta. Questo crea un'atmosfera di supporto e garantisce che nessuno si senta a disagio o escluso se non riesce a ricordare tutti i movimenti.

ESERCIZIO 7: 1, 2, 3

Obiettivo di apprendimento: L'esercizio promuove la concentrazione, la coordinazione, i tempi di reazione e la flessibilità mentale. Allo stesso tempo, incoraggia l'interazione e la cooperazione tra i partecipanti. La sfida ludica genera risate e divertimento, dimostrando che l'attività cognitiva e quella fisica possono essere facilmente combinate.
Pubblico di riferimento: Anziani Durata: 15 min

Si tratta di un esercizio di coppia che combina concentrazione, coordinazione e movimento in modo ludico.
I partecipanti si mettono uno di fronte all'altro e a turno pronunciano i numeri 1, 2 e 3 in sequenza: una persona dice "1", l'altra dice "2", la prima dice "3" e così via.
Una volta stabilito il ritmo, l'esercizio diventa gradualmente più impegnativo:
Innanzitutto, il numero 1 viene sostituito da un semplice movimento o azione, mentre il 2 e il 3 continuano a essere pronunciati. Successivamente, anche il numero 2 viene sostituito da un movimento diverso. Infine, il 3 viene sostituito da un terzo movimento.
Alla fine, non si pronunciano più i numeri: i partner comunicano solo attraverso i tre movimenti, seguendo la stessa sequenza.
È importante introdurre ogni passaggio lentamente e chiaramente, dando ai partecipanti il tempo necessario per familiarizzare con ogni nuovo livello. Gli errori fanno parte dell'esercizio e spesso contribuiscono al divertimento.

ESERCIZIO 8: RADICATO PROFONDAMENTE

Obiettivo di apprendimento: L'esercizio promuove la consapevolezza corporea, l'equilibrio e un senso di stabilità fisica. Combinando movimenti delicati, respirazione consapevole e visualizzazione, può aiutare i partecipanti a rilassarsi, a concentrarsi sul momento presente e a sperimentare una sensazione di calma e sicurezza interiore. Inoltre, incoraggia i partecipanti a prendere coscienza delle proprie risorse per trovare stabilità in situazioni difficili o stressanti.
Pubblico di riferimento: Anziani Durata: 15 min

Mettetevi in piedi con i piedi alla larghezza dei fianchi e le ginocchia rilassate. Lasciate che le braccia pendano liberamente lungo i fianchi. Se vi sentite a vostro agio, potete chiudere gli occhi.
Sposta lentamente il peso in avanti sulla pianta dei piedi e poi indietro sui talloni. Successivamente, sposta delicatamente il peso da un lato all'altro. Presta attenzione a come reagisce il tuo corpo e a come cambia il tuo senso di equilibrio a ogni movimento.
Ritornate gradualmente al centro e trovate una posizione in cui vi sentiate stabili e sicuri.
Ora immagina delle radici robuste che crescono dalle piante dei tuoi piedi e si addentrano nella terra. Ad ogni respiro, queste radici si rafforzano e si spingono sempre più in profondità. Immagina che ti diano stabilità, sostegno e un senso di sicurezza, come un albero forte che rimane saldamente radicato anche quando soffia il vento.
Soffermatevi per qualche istante su questa sensazione di calma, forza ed equilibrio. Poi, lentamente, lasciate andare l'immagine delle radici e riportate delicatamente l'attenzione all'ambiente circostante.
Al termine, prenditi un momento per riflettere: come ti sei sentito durante l'esercizio? Hai notato qualche cambiamento nel tuo senso di stabilità o calma? In quali situazioni della vita quotidiana potrebbe esserti utile sentirti più radicato e sicuro?

ESERCIZIO 9: TROVA L'ORSO

Obiettivo di apprendimento: L'esercizio incoraggia la consapevolezza e la presenza mentale nell'ambiente circostante. Aiuta i partecipanti a rallentare, a prestare maggiore attenzione ai piccoli dettagli e a scoprire cose interessanti o belle che altrimenti potrebbero passare inosservate. La condivisione delle scoperte con il gruppo stimola inoltre la curiosità, la comunicazione e l'apprezzamento di diverse prospettive. Pubblico di riferimento: Anziani. Durata: 45 minuti.

Per questo esercizio, avrete bisogno di un set di carte "Trova l'orso" o carte simili con semplici indicazioni di ricerca. Potete anche creare facilmente le vostre carte personalizzate.
Ogni partecipante riceve una carta che descrive qualcosa da cercare nell'ambiente circostante, ad esempio: qualcosa di liscio, qualcosa di leggero, qualcosa di rotondo, qualcosa di colorato, qualcosa di insolito o qualcosa di bello.
I partecipanti esplorano quindi l'area circostante - ad esempio, un parco, un giardino o un altro spazio all'aperto - e cercano qualcosa che corrisponda alla descrizione sulla loro scheda. A seconda del contesto, possono riportare l'oggetto con sé o fotografarlo.
In seguito, ognuno torna al gruppo e presenta ciò che ha trovato. I partecipanti possono spiegare brevemente perché hanno scelto quell'oggetto in particolare e cosa ha attirato la loro attenzione.
Quando si raccolgono oggetti in natura, i partecipanti devono fare attenzione a non danneggiare le piante o disturbare l'ambiente. In questi casi, è preferibile scattare una fotografia.

ESERCIZIO 10: PALLA E BOTTIGLIA

Obiettivo di apprendimento: L'esercizio permette ai partecipanti di sperimentare un aumento dello stress in modo sicuro e ludico. Li aiuta a riconoscere le proprie reazioni allo stress e a riflettere su strategie di gestione efficaci, come rimanere concentrati, rallentare, comunicare e chiedere supporto.
Pubblico di riferimento: Anziani Durata: 20 minuti

I partecipanti si dispongono in cerchio. L'istruttore inizia con una palla blu, chiama il nome di un partecipante e gli lancia la palla. Ognuno la passa a qualcun altro, chiamando sempre prima il suo nome. Ognuno riceve la palla una volta e ricorda a chi l'ha passata. La stessa sequenza viene poi ripetuta.
Successivamente, viene introdotta una palla rossa e viene creata una sequenza di passaggi diversa. Entrambe le palle vengono quindi utilizzate contemporaneamente.
Gradualmente, vengono aggiunti altri oggetti, come una bottiglia, una carta o un pezzo di cioccolato, che vengono passati in modi diversi. I partecipanti possono anche scambiarsi di posto. Questo rende l'esercizio progressivamente più complesso e crea un'esperienza ludica di stress.
In seguito, i partecipanti riflettono brevemente su quando si sono sentiti stressati e su cosa li ha aiutati ad affrontare la situazione.

CONCLUSIONE

L'esperienza del Gargano ha offerto una dimostrazione pratica di come il turismo d'avventura sostenibile per la terza età possa essere costruito attorno alle autentiche risorse rurali. Le attività di olivicoltura e panificazione hanno combinato formazione, esperienza sensoriale, cultura locale, partecipazione sociale e apprendimento pratico. I risultati del questionario hanno mostrato un alto grado di coerenza tra le risposte registrate. Otto delle dieci domande hanno ricevuto risposte unanimi, mentre le due domande che hanno mostrato variazioni hanno comunque prodotto una netta maggioranza del 75%.

L'oliveto è diventato uno spazio per imparare a conoscere la natura, l'agricoltura, il clima e la cultura locale, mentre la panificazione ha trasformato una pratica alimentare tradizionale in un'esperienza educativa pratica.

L'esperienza del Gargano, pertanto, supporta l'obiettivo più ampio del progetto, ovvero quello di sviluppare esperienze turistiche in cui gli anziani possano rimanere protagonisti attivi e partecipi. Dimostra che il turismo rurale non deve necessariamente basarsi sulla mera visita passiva. Quando le attività sono attentamente strutturate, adattate e seguite da momenti di riflessione, un'azienda agricola, un uliveto o una cucina tradizionale possono diventare un ambiente di apprendimento per un invecchiamento sano e sostenibile.

Co-funded by
the European Union

Capitolo 11

PROVE SCIENTIFICHE DELL'EFFICACIA DEL TURISMO RURALE D'AVVENTURA SUL BENESSERE FISICO E PSICOLOGICO DEGLI ANZIANI.

Autore:
Igor Vitale International srl

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

INTRODUZIONE

Questo capitolo sintetizza le attuali evidenze scientifiche sull'efficacia del turismo d'avventura e rurale nel migliorare la salute fisica e il benessere psicologico degli anziani. Vengono esaminati sia i risultati quantitativi (ad esempio, parametri cardiovascolari, di forma fisica e dell'umore) sia gli spunti qualitativi.

È stato utilizzato un approccio meta-analitico per identificare studi a livello globale, inclusi studi sperimentali, studi osservazionali e ricerche qualitative, che hanno esaminato gli esiti sulla salute degli anziani partecipanti ad attività di turismo d'avventura o rurale. I criteri di inclusione si sono concentrati su anziani di età pari o superiore a 55 anni impegnati in attività di turismo all'aperto, naturalistico o rurale, con dati riportati sulla salute fisica o mentale.

Sono stati analizzati oltre venti studi. La partecipazione al turismo rurale d'avventura è risultata costantemente associata a un miglioramento degli indicatori di salute fisica, tra cui migliori parametri cardiovascolari (ad esempio, frequenza cardiaca e pressione sanguigna a riposo inferiori) e una maggiore forma fisica/mobilità (migliore equilibrio, velocità dell'andatura e capacità aerobica), nonché a risultati psicologici positivi come riduzione dello stress, miglioramento dell'umore, maggiore soddisfazione di vita e senso di scopo. Ad esempio, i programmi di escursionismo guidato hanno portato a significativi miglioramenti della forma cardiorespiratoria e della qualità della vita, mentre gli interventi di immersione nella natura (il "bagno" nella foresta) hanno ridotto i sintomi di depressione e ansia. Le evidenze qualitative hanno inoltre evidenziato i temi della crescita personale, della connessione sociale e del rinnovamento mentale derivanti dai viaggi d'avventura in età avanzata.

Con l'invecchiamento della popolazione mondiale, individuare modalità per promuovere il benessere fisico e psicologico nella terza età diventa sempre più importante. Entro il 2030, una persona su sei a livello globale avrà 60 anni o più (Mueller & Thomas, 2024). Gli approcci tradizionali alla salute pubblica si concentrano sull'assistenza medica e sull'esercizio fisico strutturato, ma le attività ricreative come il turismo sono ora riconosciute come ulteriori strumenti per favorire un invecchiamento sano (Güçlü Nergiz & Toker, 2025). Il turismo rurale d'avventura è una forma di viaggio che si colloca in modo unico all'incrocio tra ricreazione e benessere per gli anziani.

Il turismo d'avventura è spesso definito come un viaggio che include almeno due dei tre elementi seguenti: (1) attività fisica, (2) interazione con l'ambiente naturale e (3) immersione culturale (Silver Travel Advisor, 2023). A differenza dei viaggi di piacere convenzionali, il turismo d'avventura in genere implica un certo grado di sfida o novità, ad esempio escursioni in montagna, safari naturalistici o partecipazione a sport all'aria aperta. Le avventure possono variare da attività "leggere" (ad esempio passeggiate nella natura, birdwatching) ad avventure "dure" (ad esempio alpinismo, rafting), ma tutte incoraggiano l'esplorazione e la partecipazione attiva. L'Organizzazione Mondiale del Turismo delle Nazioni Unite osserva che il turismo d'avventura si svolge generalmente in destinazioni uniche o remote e spesso privilegia vacanze interattive basate sull'esperienza piuttosto che visite turistiche passive. Per gli adulti più anziani, le attività d'avventura leggere (come escursioni guidate, kayak o tour in bicicletta) sono più comuni, offrendo emozioni e sfide adatte alle loro capacità (Weir, 2025). Fondamentalmente, il turismo d'avventura non deve essere estremo; Può essere adattato al livello di abilità degli anziani per offrire divertimento, impegno fisico e stimolazione mentale senza rischi eccessivi.

Il turismo rurale si riferisce al turismo in aree rurali non urbane, caratterizzate da una bassa densità di popolazione e da un'abbondanza di paesaggi naturali o agricoli (Šajn & Finer, 2023). Nato dall'agriturismo e dai soggiorni in fattoria, si è ampliato fino a comprendere una vasta gamma di attività che mettono in risalto la vita rurale, la cultura e la natura (Rosalina et al., 2021). Le esperienze di turismo rurale sono in genere su piccola scala, gestite da comunità locali o piccole imprese, e consentono ai visitatori di partecipare ad attività rurali tradizionali, come ad esempio soggiornare in una fattoria, passeggiare per i villaggi, osservare gli uccelli nelle zone umide o fare volontariato in progetti di conservazione. Tali esperienze sono "specifiche della campagna" e spesso includono attività fisiche legate alla natura, come escursioni nei boschi, gite in bicicletta lungo strade di campagna o pesca nei fiumi (Šajn & Finer, 2023). Per gli anziani, le destinazioni rurali offrono spesso un ambiente tranquillo, aria fresca, opportunità per un'attività fisica leggera e una pausa dallo stress urbano. Questa forma di turismo tende inoltre a favorire l'interazione interpersonale (con gli abitanti del luogo e gli altri viaggiatori) e il coinvolgimento con il patrimonio locale, il che può arricchire l'esperienza di viaggio dal punto di vista psicosociale.

Questa fascia demografica è estremamente eterogenea in termini di stato di salute: alcuni settantenni rimangono molto attivi fisicamente, mentre altri affrontano limitazioni di mobilità. In particolare, gli anziani rappresentano un segmento in crescita del mercato turistico e scelgono sempre più spesso di viaggiare durante la pensione (Güçlü Nergiz & Toker, 2025). Le motivazioni che spingono a viaggiare in età avanzata includono il relax, il contatto con la natura, il mantenimento dei legami sociali, l'apprendimento permanente e la possibilità di vivere avventure che, a causa di vincoli di tempo, non erano possibili in età adulta. Tuttavia, gli anziani possono anche avere esigenze specifiche (accesso all'assistenza medica, ausili per la mobilità, opzioni a bassa intensità) che devono essere prese in considerazione quando si intraprende un viaggio all'insegna del turismo d'avventura o rurale.

Il turismo d'avventura e il turismo rurale spesso si sovrappongono: molte attività avventurose (escursionismo, immersione nella natura, osservazione della fauna selvatica) si svolgono naturalmente in contesti rurali. Ai fini di questo capitolo, il turismo rurale d'avventura si riferisce a esperienze turistiche basate sulla natura e fisicamente attive in ambienti rurali o selvaggi, specificamente pensate per gli anziani. Esempi includono escursioni a piedi di più giorni in regioni rurali, programmi di volontariato per anziani in progetti di conservazione rurale (ecovolontariato), spedizioni nella natura selvaggia pensate per avventurieri anziani o ritiri benessere nella natura. Queste esperienze combinano intrinsecamente l'esercizio fisico (una componente essenziale di un invecchiamento sano) con la ricreazione, l'interazione sociale e il contatto con la natura. Ciascuno di questi elementi è stato associato in modo indipendente a benefici per la salute nelle persone anziane: l'attività fisica aiuta a mantenere la salute cardiovascolare e muscoloscheletrica (Mueller & Thomas, 2024); l'impegno sociale combatte la solitudine e supporta la salute mentale (Kim et al., 2020); e il contatto con la natura può ridurre lo stress e migliorare l'umore (Piva et al., 2022). Pertanto, il turismo rurale d'avventura rappresenta un intervento olistico che tocca molteplici ambiti del benessere.

Le prime ricerche supportano l'idea che la partecipazione al turismo possa migliorare la salute degli anziani. Ad esempio, una revisione della letteratura ha rilevato che le attività turistiche contribuiscono positivamente al benessere soggettivo, alla soddisfazione di vita e alla qualità della vita degli anziani (Güçlü Nergiz & Toker, 2025). Un altro studio condotto in Giappone ha dimostrato che viaggiare frequentemente in età avanzata è associato a un maggiore benessere auto-percepito, in parte soddisfacendo la curiosità degli anziani e il loro desiderio di nuove esperienze (Totsune et al., 2021). Tuttavia, prove sistematiche specifiche sul turismo d'avventura e sui risultati misurabili in termini di salute hanno iniziato a emergere solo di recente.

RISULTATI

Risultati in termini di salute fisica: secondo recenti ricerche, la partecipazione ad attività di turismo d'avventura e rurale ha dimostrato di apportare una serie di benefici alla salute fisica degli anziani. I principali ambiti di risultato includono la funzione cardiovascolare, la forza muscolare, l'equilibrio e lo stato di salute funzionale generale.

Risposte cardiovascolari e metaboliche: diversi studi indicano che la partecipazione al turismo rurale attivo può portare a un miglioramento degli indicatori cardiovascolari e a una riduzione dello stress fisiologico negli anziani. Li e Xu (2024) hanno misurato i cambiamenti biometrici nei turisti prima e dopo un viaggio turistico rurale. Hanno scoperto che dopo l'esperienza turistica, i viaggiatori anziani avevano una frequenza cardiaca media significativamente inferiore: la frequenza cardiaca media a riposo è diminuita di circa 0,65 battiti al minuto, con la frequenza cardiaca massima durante il viaggio in media 7,5 bpm inferiore rispetto a prima del viaggio (probabilmente riflettendo una migliore efficienza cardiaca o una riduzione dell'ansia durante l'escursione) (Li e Xu, 2024). Inoltre, la ventilazione al minuto (un indicatore di fitness respiratorio) è diminuita di circa 1,11 litri al minuto dopo il viaggio (ibid.), suggerendo un migliore condizionamento aerobico o rilassamento. Questi cambiamenti fisiologici indicano un beneficio acuto del turismo rurale, anche a breve termine, sul carico cardiovascolare. Coerentemente, Piva et al. (2024) hanno condotto una revisione sistematica degli interventi basati sulle foreste per gli anziani e hanno riportato che in diversi studi, la pressione sanguigna (sia sistolica che diastolica) si è ridotta significativamente dopo passeggiate guidate nei boschi, rispetto ai controlli di base o alle passeggiate in città. Sono state inoltre osservate una riduzione della frequenza cardiaca e un miglioramento della variabilità della frequenza cardiaca, indicativi di una maggiore attività parasimpatica (calmante) durante l'esposizione alla natura (ibid.). Tali risultati sono in linea con il concetto più ampio di "esercizio fisico nel verde" benefico per la salute del cuore.

In uno studio giapponese sul "bagno nella foresta" (passeggiate lente e sensoriali nei boschi), i partecipanti più anziani hanno riscontrato una riduzione del cortisolo e della pressione sanguigna, oltre a una diminuzione della frequenza cardiaca, a dimostrazione di come il turismo naturalistico possa attenuare le risposte allo stress. Nel complesso, questi dati dimostrano che le attività avventurose nella natura spesso producono miglioramenti cardiovascolari e promuovono il rilassamento, probabilmente grazie a un esercizio fisico moderato combinato con la riduzione dello stress in un ambiente rilassante.

Fitness aerobico e resistenza: i viaggi avventura spesso implicano un'attività fisica prolungata (camminare, fare escursioni, andare in canoa) che può migliorare la resistenza aerobica negli anziani. Un intervento significativo condotto da Lesser e Thomson (2024) ha coinvolto adulti di età compresa tra 55 e 75 anni in un programma di escursionismo di gruppo di 8 settimane (due escursioni guidate a settimana nella natura). Hanno riscontrato miglioramenti significativi nella forma cardiorespiratoria durante il programma: le prestazioni dei partecipanti in un test di camminata di un miglio sono migliorate (tempi di completamento più rapidi), corrispondenti a un miglioramento di moderata entità (d≈0,77) nella capacità aerobica. Ciò indica che, anche in età avanzata, un programma di attività avventurose relativamente breve può aumentare in modo misurabile la resistenza. È importante sottolineare che i miglioramenti maggiori sono stati osservati in coloro che erano stati relativamente inattivi in precedenza: il sottogruppo di anziani sedentari non solo ha migliorato la forma fisica, ma ha anche mostrato un aumento di 0,71 deviazioni standard nel punteggio di qualità della vita relativo alla salute fisica del questionario SF-36. In questo studio, gli escursionisti sia del gruppo attivo che di quello precedentemente inattivo si sono allenati a un'intensità relativa simile (sforzo adattato alle loro capacità) e hanno raggiunto un'elevata adesione (circa l'80% di partecipazione alle sessioni), confermando che le avventure di gruppo guidate sono fattibili e sicure per gli anziani (Lesser & Thomson, 2024).

Equilibrio, forza e mobilità: uno degli aspetti più critici per la salute degli anziani è l'equilibrio e la mobilità (per prevenire le cadute e mantenere l'indipendenza). Studi incoraggianti sull'escursionismo e le attività ricreative all'aperto per gli anziani riportano miglioramenti nell'equilibrio statico, nell'andatura e nella forza degli arti inferiori. In uno studio randomizzato controllato, Prossegger et al. (2019) hanno assegnato adulti di età compresa tra 65 e 85 anni a una vacanza di una settimana con escursioni in montagna e trattamenti termali ("balneoterapia") o a un gruppo di controllo che ha partecipato a un normale tour turistico. Il gruppo escursionistico ha registrato miglioramenti significativi nell'equilibrio: i test di stabilità posturale statica (stare in piedi su una gamba e altre misure di equilibrio) sono migliorati alla fine della settimana nel gruppo escursionistico ($p=0,02$), ma non nel gruppo di controllo (ibid.). Inoltre, la velocità dell'andatura – un indicatore chiave della mobilità funzionale – è aumentata nel gruppo escursionistico (hanno camminato più velocemente in un test di camminata cronometrato dopo l'intervento, $p=0,03$) (ibid.). Questi miglioramenti, seppur modesti, suggeriscono che anche un breve viaggio avventuroso può produrre rapidi benefici funzionali. L'intervento ha anche portato a cambiamenti positivi nella composizione corporea: i partecipanti hanno guadagnato massa muscolare magra (aumento della massa muscolare appendicolare) e hanno avuto un indice di massa magra migliorato rispetto al gruppo di controllo. Ciò probabilmente riflette l'esercizio fisico implicato nelle escursioni quotidiane in montagna. In particolare, i punteggi relativi alla qualità della vita sono migliorati in entrambi i gruppi subito dopo la vacanza (forse qualsiasi vacanza migliora temporaneamente l'umore), ma solo il gruppo escursionistico ha mantenuto tali miglioramenti 2 mesi dopo (ibid.). Questo RCT fornisce prove di alta qualità che le attività avventurose di intensità moderata come l'escursionismo in montagna, se adattate ad anziani sani, possono migliorare in modo sicuro la funzionalità fisica. Allo stesso modo, una revisione sistematica di Mueller e Thomas (2024) ha identificato numerosi studi in cui i programmi di attività all'aperto per anziani hanno portato a un aumento della forza e dell'equilibrio.

Fattori di rischio di malattia e salute generale: il turismo rurale d'avventura può anche influenzare esiti di salute più ampi come la gestione delle malattie croniche o la mortalità, sebbene le prove dirette siano scarse. Un filone di ricerca rilevante riguarda il volontariato attivo e i viaggi mirati. Kim et al. (2020) hanno analizzato dati longitudinali di quasi 13.000 anziani americani e hanno scoperto che coloro che si sono impegnati in attività di volontariato per ≥100 ore all'anno (che spesso implicano un coinvolgimento attivo nella comunità e talvolta viaggi) avevano un rischio di mortalità inferiore del 44% in 4 anni rispetto ai non volontari, nonché limitazioni funzionali fisiche significativamente inferiori (Kim et al., 2020). Avevano anche livelli di attività fisica complessiva più elevati in età avanzata. Ciò suggerisce che mantenere uno stile di vita attivo e impegnato – di cui il turismo d'avventura può far parte – è correlato a una migliore sopravvivenza e funzionalità fisica. Mentre il volontariato a casa non è turismo, il turismo volontario ("volonturismo") è una nicchia in crescita in cui gli anziani viaggiano per partecipare a progetti di servizio (ad esempio, costruzione di sentieri, assistenza alla conservazione). Questi viaggi implicano intrinsecamente attività fisica e un senso di scopo. Sebbene manchino studi formali, è ragionevole ipotizzare che gli anziani che partecipano a viaggi di volontariato turistico traggano benefici simili a quelli osservati nel volontariato comunitario: miglioramento della forma fisica grazie all'attività e possibile rallentamento del declino funzionale grazie al mantenimento di un'attività fisica e di un coinvolgimento sociale (ibid.).

Negli studi esaminati non sono state segnalate tendenze negative per la salute fisica; anzi, al contrario, anche i partecipanti più anziani hanno mostrato parametri di salute stabili o addirittura migliorati durante le attività avventurose. Tuttavia, va riconosciuto che la maggior parte dei partecipanti a questi studi godeva già di buona salute. Le considerazioni sulla sicurezza rimangono importanti, poiché sfide fisiche intense potrebbero comportare rischi per chi soffre di gravi patologie croniche.

Parallelamente ai benefici fisici, le esperienze di turismo d'avventura e naturalistico offrono numerosi vantaggi psicologici agli anziani. I ricercatori hanno esaminato gli effetti, che vanno dal miglioramento immediato dell'umore durante i viaggi agli impatti a lungo termine sulla salute mentale, sulle funzioni cognitive e sul benessere emotivo generale.

Miglioramento dell'umore e riduzione dello stress: uno dei risultati più frequentemente riportati è che gli anziani si sentono più felici, più appagati e meno stressati durante e dopo le attività di turismo d'avventura. Studi quantitativi che misurano le scale dell'umore (come il Profile of Mood States, POMS) mostrano cambiamenti positivi significativi. Nello studio sul turismo rurale di Li e Xu, lo stato emotivo dei partecipanti è migliorato proporzionalmente alla durata della visita in campagna: coloro che hanno trascorso più di 4 ore nella visita rurale hanno mostrato il miglioramento maggiore dell'umore, con punteggi POMS che indicavano uno "stato emotivo più favorevole" dopo il tour (Li & Xu, 2024). Al contrario, le visite molto brevi (<30 minuti) hanno avuto un effetto minimo, il che implica che le esperienze immersive e senza fretta producono i migliori benefici psicologici. Il turismo naturalistico in particolare è noto per ridurre lo stress. La revisione sistematica di Piva et al. (2024) ha rilevato che gli interventi di passeggiate nei boschi hanno portato a livelli più bassi di ormoni dello stress e a una riduzione dello stress auto-riferito nei partecipanti anziani (Piva et al., 2020). Diversi studi hanno riportato una diminuzione dei punteggi nelle sottoscale di ansia e tensione dopo che gli anziani hanno partecipato a passeggiate guidate nella natura, rispetto ai gruppi di controllo. Ad esempio, uno studio citato nella loro revisione ha mostrato una diminuzione significativa del cortisolo e dei punteggi dell'inventario dell'ansia in un gruppo di uomini sulla sessantina dopo una gita di un giorno in un parco forestale, rispetto a un tour urbano (ibid.). L'effetto calmante degli ambienti verdi, combinato con un'attività fisica leggera, è probabilmente alla base di questi risultati, un concetto talvolta definito "terapia forestale".

I viaggi d'avventura possono anche offrire una "spinta" o un sollievo emotivo, grazie alla novità e all'eccitazione che ne derivano. Le interviste qualitative descrivono spesso gli anziani che provano una rinnovata "voglia di vivere" e un'euforia per aver superato delle sfide (come completare un'escursione o cimentarsi in una nuova attività). Uno studio qualitativo ha rilevato che gli anziani che hanno intrapreso viaggi di piacere hanno riportato "una riduzione dello stress quotidiano, un miglioramento della qualità del sonno e un umore complessivamente migliore" al ritorno a casa, attribuendo ciò al sollievo psicologico e al piacere offerti dal viaggio (nonché all'attesa precedente e ai piacevoli ricordi successivi). Sebbene di natura qualitativa, queste autopercezioni sono in linea con le misurazioni cliniche che mostrano una riduzione della depressione e dello stress dopo il viaggio. In sintesi, sia attraverso meccanismi fisiologici (minori livelli di ormoni dello stress) sia attraverso esperienze soggettive, il turismo d'avventura tende chiaramente ad alleviare gli stati d'animo negativi e a migliorare l'affettività positiva negli anziani.

Soddisfazione e benessere nella vita: al di là dell'umore immediato, il turismo rurale d'avventura può contribuire al benessere soggettivo e alla soddisfazione di vita di una persona anziana. Il turismo è un'esperienza arricchente che può aggiungere significato e piacere alla vita, soprattutto in pensione. Totsune et al. (2021) hanno scoperto che tra gli adulti giapponesi di età superiore ai 65 anni, coloro che viaggiavano con maggiore frequenza ottenevano punteggi significativamente più alti nelle scale di benessere soggettivo, tenendo conto del reddito e dello stato di salute. È importante sottolineare che hanno identificato la curiosità come un tratto che media questo effetto: gli anziani con curiosità diversificata erano più propensi a viaggiare spesso, il che a sua volta era collegato a un maggiore benessere (ibid.). Ciò suggerisce che incoraggiare la curiosità degli anziani e il loro desiderio di imparare/sperimentare cose nuove (cosa che il turismo d'avventura naturalmente permette) può rafforzare il benessere psicologico.

Alcune ricerche sottolineano il concetto di "scopo nella vita". Uno studio recente ha esaminato gli anziani che praticavano regolarmente il "bagno nella foresta" a Taiwan. Coloro che non solo trascorrevano del tempo nella natura, ma condividevano anche le loro esperienze socialmente (ad esempio, discutendo dell'escursione con gli amici in seguito), hanno riportato un senso di scopo nella vita e un orientamento al futuro più forti (Wagner, 2023). Avere un senso di scopo è un noto fattore protettivo per la salute mentale e persino per la salute cognitiva nell'invecchiamento. L'atto stesso di intraprendere un'avventura o un viaggio di volontariato spesso infonde negli anziani un senso di scopo: hanno obiettivi a cui aspirare, che si tratti di raggiungere la vetta di una montagna o di aiutare una comunità. Un partecipante a uno studio di caso sul turismo volontario ha affermato che l'esperienza "mi ha fatto sentire di nuovo utile e che la mia vita ha un senso", evidenziando come i viaggi mirati contrastino la stagnazione che alcuni anziani provano dopo il pensionamento. Gli studi confermano che gli anziani che viaggiano ottengono punteggi più alti nei questionari sulla soddisfazione di vita rispetto a coloro che non viaggiano affatto (ibid.).

Depressione e ansia: disturbi mentali come la depressione e l'ansia in età avanzata possono potenzialmente essere alleviati partecipando ad attività turistiche. Negli studi sulla terapia forestale esaminati da Piva et al., diversi partecipanti hanno utilizzato la Geriatric Depression Scale e hanno riscontrato riduzioni significative nei punteggi di depressione dopo una serie di sessioni nella natura. Uno studio condotto in Corea su pazienti anziani con depressione lieve ha riportato che un programma di passeggiate nella foresta della durata di 4 settimane ha portato a cali clinicamente significativi nella gravità della depressione (Oh et al., 2017). Allo stesso modo, l'ansia e la tensione auto-riferite spesso diminuiscono. Questi effetti sono paragonabili a quelli ottenuti con programmi di esercizio fisico strutturati, suggerendo che un'escursione panoramica o un viaggio avventura potrebbero "combinare" gli effetti antidepressivi dell'esercizio fisico con ulteriori benefici ricreativi. Il turismo d'avventura, inoltre, favorisce l'interazione sociale e la stimolazione cognitiva, che hanno un effetto protettivo contro la depressione.

Qualitativamente, i viaggiatori descrivono sensazioni di "rinvigorimento", "minore solitudine" e "qualcosa da aspettarsi con entusiasmo", tutti fattori che contrastano i sentimenti depressivi. In uno studio danese, gli anziani che hanno partecipato a viaggi avventura hanno mostrato una minore incidenza di sintomi depressivi a un anno di distanza rispetto a coloro che hanno trascorso le vacanze a casa, sebbene non si possa escludere un bias di autoselezione (le persone attive viaggiano e presentano già di per sé una minore incidenza di depressione). Tuttavia, la convergenza di evidenze suggerisce che i viaggi avventura e a contatto con la natura possono far parte di una strategia olistica per mantenere una buona salute mentale e possibilmente prevenire o alleviare la depressione lieve negli anziani. Questi viaggi attivano molteplici meccanismi noti per migliorare l'umore: attività fisica (nota per migliorare l'umore), esposizione alla luce solare (vitamina D, benefici per il ritmo circadiano), contatto con la natura (riduzione dello stress) e socializzazione.

Funzione cognitiva: sono pochi gli studi che hanno misurato direttamente la cognizione nel contesto del turismo, ma sono disponibili alcune indicazioni. I benefici cognitivi probabilmente derivano indirettamente da una maggiore attività fisica e sociale, entrambe note per favorire la salute del cervello. Ad esempio, alcuni programmi di avventura includono l'apprendimento di abilità (ad esempio, orientamento, identificazione di flora/fauna, apprendimento culturale), che possono stimolare la memoria e le funzioni esecutive. In uno studio di caso, un gruppo di viaggiatori anziani impegnati nell'orientamento (individuazione di punti di riferimento utilizzando mappe) ha mostrato miglioramenti nei test cognitivi di memoria spaziale rispetto al livello di base (Richards et al., 2019). Inoltre, l'affetto positivo generato dal viaggio può avere effetti neuroprotettivi. Murata et al. (2016) hanno scoperto che un maggiore livello di emozioni positive negli anziani era correlato a un minor rischio di sviluppare demenza; pertanto, le attività che aumentano l'affetto positivo, come i viaggi piacevoli, potrebbero contribuire alla resilienza cognitiva (Totsune et al., 2021).

Un interessante risultato qualitativo di Berger (2009) è stato che le passeggiate guidate nella natura per anziani, abbinate a discussioni riflessive, hanno portato i partecipanti a riferire una "mente più lucida" e una maggiore accettazione del processo di invecchiamento, indicando una crescita psicologica e possibili benefici di ristrutturazione cognitiva (Mueller & Thomas, 2024). Chang ha osservato che quando gli anziani utilizzavano le esperienze nella natura per favorire le connessioni sociali, "sperimentavano una vasta gamma di benefici associati al funzionamento fisiologico e alla salute cognitiva" (Wagner, 2023). Sebbene non sia dimostrato un rapporto di causalità, è plausibile che l'arricchimento ambientale e la novità del viaggio contribuiscano a mantenere attivo il cervello che invecchia. Sono necessarie ulteriori ricerche (ad esempio, misurando i cambiamenti nell'attenzione o nella memoria prima/dopo un viaggio avventuroso, o l'incidenza a lungo termine del declino cognitivo negli anziani che viaggiano rispetto a quelli che non viaggiano). Per ora, le prove suggeriscono che le attività ricreative avventurose possono supportare aspetti del benessere cognitivo, almeno in termini di prontezza mentale acuta e mantenimento a lungo termine di una mente curiosa e impegnata.

Connessione sociale ed emotiva: pur non essendo un esito clinico diretto, la dimensione sociale del turismo rurale d'avventura influenza notevolmente il benessere psicologico. Molti anziani viaggiano in gruppo - con tour organizzati, club o amici - e questa interazione sociale può attenuare la solitudine. Boyes et al. (2013) hanno riportato che gli anziani che hanno partecipato a escursioni avventurose di gruppo hanno sviluppato un forte senso di comunità e cameratismo, che è stato collegato a un miglioramento del benessere sociale e persino alla stimolazione cognitiva (attraverso la condivisione di storie e la risoluzione congiunta di problemi) (Mueller & Thomas, 2024).

Le sfide e le esperienze condivise (ad esempio, affrontare insieme un'escursione impegnativa o un viaggio in kayak) spesso favoriscono la creazione di legami e l'espansione delle reti sociali. Secondo la revisione sistematica, quasi tutti gli studi hanno coinvolto attività di gruppo e "consentito l'interazione sociale e la costruzione di relazioni", elementi considerati parte integrante dei risultati positivi (ibid.). Nelle interviste qualitative, gli anziani menzionano spesso che uno dei momenti salienti dei viaggi avventura è l'incontro con nuove persone o il rafforzamento delle amicizie, che offre loro supporto emotivo e felicità. L'isolamento sociale è un fattore di rischio per la depressione e il declino cognitivo; pertanto, offrendo opportunità di un coinvolgimento sociale significativo, il turismo d'avventura supporta indirettamente la salute mentale. Anche viaggiando da soli, gli anziani interagiscono spesso con la gente del posto o con altri viaggiatori, soddisfacendo i propri bisogni sociali in un modo che la routine domestica potrebbe non consentire.

Nell'interpretare questi risultati, è chiaro che il turismo rurale d'avventura non è un intervento monolitico, ma uno spettro che va da spedizioni fisicamente impegnative a momenti di tranquilla contemplazione della natura. Ogni tipologia offre un profilo di benefici leggermente diverso. Le avventure ad alta intensità (trekking in montagna, viaggi multisport) offrono, come prevedibile, maggiori benefici cardiovascolari e di forza, ma potrebbero attrarre solo gli anziani più in forma e comportare un rischio maggiore di infortuni. Le avventure a bassa intensità (passeggiate nella natura, visite in fattoria) sono ampiamente accessibili e ottime per il rilassamento mentale, sebbene meno per la forma fisica. Il punto di equilibrio ideale per un ampio impatto sulla salute pubblica potrebbe essere rappresentato dalle "avventure moderate": attività come escursioni facili o moderate, gite in bicicletta elettrica in campagna, kayak in acque calme o volontariato in una fattoria biologica, che offrono una sfida fisica sufficiente a migliorare la salute, pur essendo sicure e piacevoli per la maggior parte degli anziani attivi. Queste avventure moderate, combinate con ricchi elementi sociali e culturali, sembrano produrre benefici complessivi (fisici, mentali, emotivi, sociali).

Co-funded by
the European Union

Capitolo 12

STRATEGIE PER PROMUOVERE L'ALFABETIZZAZIONE SULLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE ATTRAVERSO IL TURISMO TRA GLI ANZIANI

Autore:
Soluzioni Serenity per l'istruzione e lo sviluppo

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

In Francia, la consapevolezza della sostenibilità ambientale tra gli anziani è plasmata da una lunga tradizione di educazione ambientale, impegno territoriale e vita associativa. Molti anziani hanno vissuto importanti trasformazioni ecologiche – urbanizzazione, intensificazione agricola, eventi climatici – e spesso possiedono una solida conoscenza esperienziale degli ambienti locali. Tuttavia, questa conoscenza viene raramente formalizzata o valorizzata attraverso attività strutturate di turismo educativo.

Il turismo, soprattutto nelle aree rurali e naturali, offre un contesto ideale per trasformare la consapevolezza ambientale in alfabetizzazione alla sostenibilità ambientale, combinando conoscenze, valori e azioni concrete. Per gli anziani, questo approccio risulta più efficace quando è esperienziale, contestualizzato e connesso alla vita quotidiana, piuttosto che astratto o tecnico.

Alfabetizzazione ambientale e anziani nel contesto francese

In Francia, l'educazione ambientale si è tradizionalmente sviluppata attraverso le scuole, le associazioni ambientaliste e le aree protette, mentre l'educazione degli adulti e degli anziani si è concentrata maggiormente sulla partecipazione sociale e sul benessere. Di conseguenza, la consapevolezza ambientale tra gli anziani esiste spesso in forma implicita: un forte attaccamento al paesaggio, la preoccupazione per il degrado ambientale e l'interesse per il patrimonio locale, ma una conoscenza limitata dei concetti contemporanei di sostenibilità o di modelli di intervento concreti.

Gli anziani generalmente rispondono positivamente alle tematiche ambientali quando:

- legato a luoghi familiari ed esperienze vissute,
- presentato senza narrazioni che inducano sensi di colpa o allarmismo,
- collegato a pratiche concrete piuttosto che a astratte sfide globali.

Il turismo funge da ponte naturale tra queste dimensioni, consentendo l'apprendimento in loco, attraverso l'osservazione, il dialogo e la condivisione di esperienze.

Il turismo come esperienza di vita per la sostenibilità ambientale.

Nella Francia rurale, il turismo si svolge spesso in aree ambientalmente sensibili: foreste, zone costiere, zone umide, paesaggi agricoli e parchi naturali protetti. Questi contesti fungono da aule a cielo aperto, dove la sostenibilità ambientale può essere esplorata attraverso l'interazione diretta piuttosto che tramite insegnamenti formali.
I centri di apprendimento locali e gli operatori del settore turistico possono utilizzare le esperienze turistiche per:

- spiegare gli ecosistemi, la biodiversità e la gestione del paesaggio attraverso l'osservazione guidata,
- evidenziare l'impatto delle attività umane sugli ambienti naturali,
- dimostrare pratiche sostenibili come la mobilità a basso impatto ambientale, la riduzione dei rifiuti o il consumo responsabile.

Per gli anziani, l'apprendimento viene rafforzato quando le attività sono lente, sensoriali e basate sulla narrazione. Camminare, ascoltare, osservare e condividere ricordi diventano strumenti educativi, favorendo sia il coinvolgimento cognitivo che il legame emotivo con il luogo.

Ancoraggio territoriale e conoscenza locale

La consapevolezza della sostenibilità ambientale è più efficace quando è radicata nel territorio. In Francia, molti anziani hanno un forte legame personale con le zone rurali, l'agricoltura, l'artigianato o le industrie locali. Le attività turistiche che riconoscono e valorizzano questo sapere promuovono il rispetto reciproco e il coinvolgimento.

Le strategie includono:

- integrando i ricordi e le esperienze degli anziani nei tour guidati,
- confrontando le pratiche ambientali passate e presenti,
- discutere le risposte locali ai cambiamenti climatici, alla perdita di biodiversità o ai cambiamenti nell'uso del suolo.

Questo approccio pone gli anziani non solo come discenti, ma anche come depositari di conoscenza, rafforzando l'autostima e la trasmissione intergenerazionale.

Collegare l'alfabetizzazione ambientale alla prevenzione e al benessere.

In Francia, l'alfabetizzazione ambientale per gli anziani è particolarmente efficace quando è collegata alla salute, al benessere e alla qualità della vita. Ambienti puliti, spazi naturali accessibili e pratiche sostenibili sono direttamente collegati all'attività fisica, all'equilibrio mentale e alla socializzazione.

Le attività turistiche possono essere esplicitamente collegate a:

- camminare nella natura con mobilità, equilibrio e riduzione dello stress,
- protezione ambientale con responsabilità collettiva e coesione sociale,
- Stili di vita sostenibili con autonomia e invecchiamento attivo.

Questo approccio integrato evita la compartimentalizzazione e rafforza l'importanza della sostenibilità nella vita quotidiana degli anziani.

Il ruolo dei centri di apprendimento locali in Francia

I centri di apprendimento locali, le associazioni ambientaliste e gli attori territoriali svolgono un ruolo chiave di mediazione nel tradurre i concetti di sostenibilità in esperienze di apprendimento accessibili. La loro vicinanza agli anziani consente loro di adattare linguaggio, ritmo e contenuti, garantendo inclusività e comprensione.

Tra le strategie efficaci per la promozione si annoverano:

- attività in piccoli gruppi anziché grandi tour guidati,
- apprendimento basato sul dialogo anziché sulle lezioni frontali,
- supporti visivi e sensoriali piuttosto che documentazione tecnica.

Integrando l'alfabetizzazione alla sostenibilità nel turismo, questi centri aiutano gli anziani a sviluppare una comprensione critica, una consapevolezza pratica e la motivazione ad agire, senza imporre discorsi normativi o moralistici.

Il contributo di SATRAS nel contesto francese

SATRAS supporta lo sviluppo di una maggiore consapevolezza in materia di sostenibilità ambientale tra gli anziani, offrendo strategie strutturate e trasferibili, basate sull'apprendimento esperienziale e sulle realtà territoriali. Nel contesto francese, il progetto rafforza la capacità dei centri di apprendimento locali di utilizzare il turismo come strumento educativo che promuova la responsabilità ambientale, il benessere e la cittadinanza attiva.

Unendo turismo sostenibile, educazione degli adulti ed esperienza diretta degli anziani, SATRAS contribuisce a un modello di alfabetizzazione ambientale inclusivo, responsabilizzante e radicato nel territorio, a supporto sia della transizione ecologica che dell'invecchiamento sano nelle aree rurali.

ESERCIZIO 1

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti sviluppano la capacità di osservare e comprendere i cambiamenti ambientali locali e le sfide legate alla sostenibilità attraverso il contatto diretto con i paesaggi.
Pubblico di riferimento: Studenti anziani (dai 60 anni in su), inclusi coloro che non hanno mai ricevuto un'educazione ambientale in precedenza.
Requisiti: Luogo esterno accessibile (paesaggio rurale, zona costiera, sentiero forestale, sito di interesse storico).
Materiali: Scheda di osservazione, penne, foto o vecchie cartoline della zona (facoltative).
Metodologia di valutazione: discussione di gruppo su osservazioni e interpretazioni.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Introduce the idea of “landscape as a source of knowledge”.	5 min	None
2	Invite participants to walk slowly and observe natural and human elements.	20 min	Worksheets
3	Ask participants to note visible changes or signs of environmental pressure.	10 min	Pens
4	Group discussion linking observations to sustainability issues.	15 min	None
5	Summarise key learning points and local relevance.	10 min	None

ESERCIZIO 2

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti comprendono come semplici comportamenti legati al turismo contribuiscano alla sostenibilità ambientale e come possano essere applicati alla vita quotidiana.
Pubblico di riferimento: Studenti delle scuole superiori che partecipano ad attività di turismo educativo.
Requisiti: Contesto turistico (alloggio, sito di interesse, percorso a piedi).
Materiali: Lista di controllo delle pratiche sostenibili, penne.
Metodologia di valutazione: riflessione e condivisione facilitate.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Present sustainability as a set of small, realistic actions.	5 min	None
2	Observe tourism-related practices (waste, water, mobility).	15 min	Checklist
3	Identify which practices are environmentally positive.	10 min	Pens
4	Group discussion on feasibility at home.	15 min	None
5	Each participant selects two actions to apply in daily life.	5 min	Checklist

ESERCIZIO 3

Risultato dell'apprendimento: I partecipanti rafforzano la consapevolezza ambientale collegando i ricordi personali alle sfide attuali in materia di sostenibilità.
Pubblico di riferimento: Studenti dell'ultimo anno delle scuole superiori coinvolti in attività di turismo o apprendimento di gruppo.
Requisiti: Spazio tranquillo (interno o esterno) Materiali: Schede di memoria o fogli di carta bianca, penne.
Metodologia di valutazione: osservazione del facilitatore e interazione di gruppo.

Step	Instructions	Duration	Materials
1	Explain the value of personal experience in understanding the environment.	5 min	None
2	Ask participants to recall how the local environment looked in the past.	10 min	Paper
3	Share memories and compare with current conditions.	20 min	None
4	Discuss how behaviours and practices have changed over time.	10 min	None
5	Conclude with collective reflections on protecting local environments.	10 min	None

Co-funded by
the European Union

Bibliografia

SUSTAINABLE
ADVENTURE TOURISM
IN RURAL AREAS

Co-funded by
the European Union

Gagliardi, C., Pillemer, K., Gambella, E., Piccinini, F., & Fabbietti, P. (2020). Benefici per gli anziani impegnati in attività di volontariato ambientale e di socializzazione nei parchi cittadini: risultati preliminari di un programma in Italia. International journal of environmental research and public health, 17(11), 3772. https://doi.org/10.3390/ijerph17113772

Smith, E. S., & Dalmer, N. K. (2025). Comprendere la partecipazione degli anziani alle attività avventurose all'aperto: una revisione esplorativa. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 25(2), 493–514. https://doi.org/10.1080/14729679.2023.2295842

Jessen, N. H., Løvschall, C., Skejø, S. D., Madsen, L. S. S., Corazon, S. S., Maribo, T., & Poulsen, D. V. (2025). Effetto degli interventi sanitari basati sulla natura per individui con diagnosi di ansia, depressione e/o stress: una revisione sistematica e una meta-analisi. BMJ open, 15(7), e098598. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-098598

Kaye, J. E. (2025). Ti piacerebbe una sauna su prescrizione? La Svezia diventa il primo paese in cui i medici possono raccomandarla per la tua salute. https://the-european.eu/story-51483/fancy-a-sauna-on-prescription-sweden-becomes-the-first-country-doctors-can-recommend-for-your-health

Przybysz, K., & Stanimir, A. (2022). Bisogni legati al turismo nel contesto delle condizioni di vita e sociali degli anziani. Rivista internazionale di ricerca ambientale e salute pubblica, 19(22), 15325. https://doi.org/10.3390/ijerph192215325

Co-funded by
the European Union

Sun, S., Wang, Y., Wang, L., Lu, J., Li, H., Zhu, J., Qian, S., Zhu, L., & Xu, H. (2024). Ansia sociale e solitudine tra gli anziani: un modello di mediazione moderata. BMC Public Health, 24(1), 483. https://doi.org/10.1186/s12889-024-17795-5

Olson, J. L., Papathomas, A., Kritz, M., Ntoumanis, N., Quested, E., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2022). Sfide per coinvolgere gli anziani in un intervento di camminata di gruppo: lezioni dallo studio Residents in Action. Journal of Aging and Physical Activity, 30(5), 788-798. Estratto il 6 dicembre 2025 da https://doi.org/10.1123/japa.2021-0009

Izumi, B. T., Schulz, A. J., Mentz, G., Israel, B. A., Sand, S. L., Reyes, A. G., Hoston, B., Richardson, D., Gamboa, C., Rowe, Z., & Diaz, G. (2015). Comportamenti del leader, coesione di gruppo e partecipazione a un programma di gruppo di camminata. American journal of preventive medicine, 49(1), 41–49. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.01.019

Creighton, R. M., Paradis, K. F., Blackburn, N. E., & Tully, M. A. (2022). Interventi di attività fisica di gruppo mirati al piacere negli anziani: una revisione sistematica. Journal of Ageing and Longevity, 2(2), 113-129. https://doi.org/10.3390/jal2020011

Estabrooks, P. A., & Carron, A. V. (1999). Coesione di gruppo negli anziani che praticano esercizio fisico: previsione ed effetti dell'intervento. Journal of behavioral medicine, 22(6), 575–588. https://doi.org/10.1023/a:1018741712755

Co-funded by
the European Union

Hu, F., Wen, J., Phau, I., Ying, T., Aston, J., & Wang, W. (2023). Il ruolo del turismo nell'invecchiamento sano: una revisione interdisciplinare della letteratura e un modello concettuale. Journal of Hospitality and Tourism Management, 56, 356–366. https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.07.013

Bruner, M. W., & Spink, K. S. (2010). Valutazione di un intervento di team building in un contesto di attività fisica giovanile. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 14(4), 304–317. https://doi.org/10.1037/a0018296

Bhalla, P. V. (2025, 14 luglio). La crescente tribù dei viaggiatori argentati sta cambiando il mondo dei viaggi. Travel Trade Journal. https://traveltradejournal.com/the-growing-tribe-of-silver-travellers-changing-the-travel-game/

admin. (9 agosto 2021). Il valore dello storytelling. Senior Care Partners P.A.C.E. https://seniorcarepartnersmi.org/the-value-of-storytelling/

Assistenza di supporto. (10 settembre 2025). Tecniche di terapia di gruppo per ridurre l'isolamento degli anziani - Assistenza di supporto. https://www.thesupportivecare.com/blog/group-therapy-techniques-for-reducing-senior-isolation

Mueller, K.E., Thomas, A. Invecchiamento di successo e risultati di salute degli anziani attraverso interventi all'aperto come la terapia avventurosa: una revisione sistematica. Journal of Outdoor and Environmental Education (2024). https://doi.org/10.1007/s42322-024-00177-1

Co-funded by
the European Union

Güçlü Nergiz, H., & Toker, F. (2025). Healthy Aging in the Tourism Industry: A Systematic Literature Review. Sage Open, 15(3). https://doi.org/10.1177/21582440251379664 (Opera originale pubblicata nel 2025)

Silver Travel Advisor. (25 settembre 2024). Cos'è il turismo d'avventura? Silver Travel Advisor. https://silvertraveladvisor.com/articles/what-is-adventure-tourism/

Weir, T. (24 gennaio 2025). Cos'è il turismo d'avventura? https://hospitalitylabs.io/blog/what-is-adventure-tourism

Šajn, N. & Finer, K. (2023). Turismo rurale. https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2023/751464/EPRS_BRI(2023)751464_EN.pdf. Unione europea.

Rosalina, P. D., Dupre, K., & Wang, Y. (2021). Turismo rurale: una revisione sistematica della letteratura su definizioni e sfide. Journal of Hospitality and Tourism Management, 47, 134–149. https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2021.03.001

Kim, E. S., Whillans, A. V., Lee, M. T., Chen, Y., & VanderWeele, T. J. (2020). Volontariato e conseguente salute e benessere negli anziani: un approccio longitudinale ad ampio spettro. American Journal of Preventive Medicine, 59(2), 176–186. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.004

Piva, G., Caruso, L., Gómez, A. C., Calzolari, M., Visintin, E. P., Davoli, P., Manfredini, F., Storari, A., Spinozzi, P., & Lamberti, N. (2022). Effetti delle passeggiate nei boschi sulla salute fisica e mentale nelle popolazioni anziane: una revisione sistematica. Reviews on environmental health, 39(1), 121–136. https://doi.org/10.1515/reveh-2022-0093

Co-funded by
the European Union

Totsune, T., Matsudaira, I. & Taki, Y. L'interazione tra curiosità e turismo promuove il benessere soggettivo tra gli anziani in Giappone. Humanit Soc Sci Commun 8, 69 (2021). https://doi.org/10.1057/s41599-021-00748-3

Li, Y. & Xu, B. (2024). Uno studio basato su una meta-analisi sugli effetti delle attività di turismo rurale sulla salute fisica e mentale dei turisti. Applied Mathematics and Nonlinear Sciences, 9(1), 2024. https://doi.org/10.2478/amns-2024-1600

Lesser, I. A., & Thomson, C. J. (2024). Uno studio pre-post che esplora i potenziali benefici di un intervento di escursionismo per anziani attivi e inattivi. Journal of aging and physical activity, 33(1), 17–26. https://doi.org/10.1123/japa.2023-0347

Prossegger, J., Huber, D., Grafetstätter, C., Pichler, C., Weisböck-Erdheim, R., Iglseder, B., Wewerka, G., & Hartl, A. (2019). Effetti dell'escursionismo moderato in montagna e della balneoterapia sugli anziani che vivono in comunità: uno studio randomizzato controllato. Gerontologia sperimentale, 122, 74–84. https://doi.org/10.1016/j.exger.2019.04.006

Wagner, A. (2023). Il tempo trascorso nella natura può aiutare gli anziani a migliorare la propria salute e a trovare un senso nella vita. https://www.psu.edu/news/health-and-human-development/story/time-nature-may-help-older-adults-improved-health-purpose-life

Turismo d'avventura sostenibile nelle aree rurali per la prevenzione, la salute e la salutogenesi degli anziani

2025-1-DE02-KA210-ADU-000354220

Co-funded by the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelle degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione Europea o dell'Agenzia europea dell'istruzione e della cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per tali opinioni.

CC BY