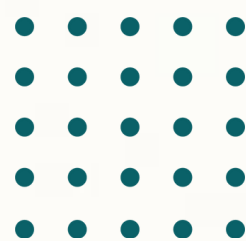




Adults *for* Future



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e le opinioni espresse sono tuttavia quelle degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per loro. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000085390





UNITÀ 6

Resilienza e adattamento al cambiamento

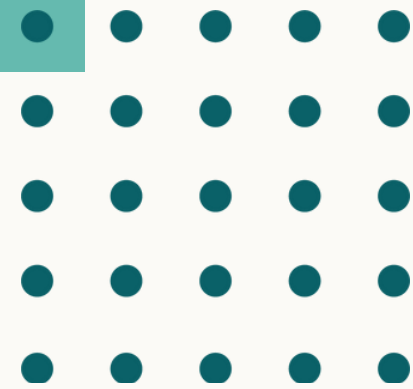


**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e le opinioni espresse sono tuttavia quelle degli autori e non riflettono necessariamente quelle dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenuti responsabili per loro.



Cosa impareremo?



- Comprendere la differenza tra resilienza e adattamento
- Come invecchiare “bene” e l'importanza di essere resilienti
- Come costruire la resilienza in modo positivo

RESILIENCE VS ADAPTATION

Conosci la differenza
tra resilienza e
adattamento?



Adaptation: Strategy adopted to better adjust and respond to challenges in live.

Resilience: Ability to overcome challenging situations, and internal and external stressors and turn them into situations of growth and learning. The result of the adaptative strategies adopted by an individual.



Anziani e resilienza climatica

Con l'avanzare dell'età, diventiamo più vulnerabili ai cambiamenti climatici per diversi motivi:

- ❖ Malattie croniche
- ❖ Sfide per la mobilità
- ❖ Risposta immunitaria inferiore
- ❖ Minore potenza economica e minore accesso ai servizi e alle infrastrutture
- ❖ Problemi cognitivi e sensoriali(es. perdita dell'udito)

Anziani e resilienza climatica

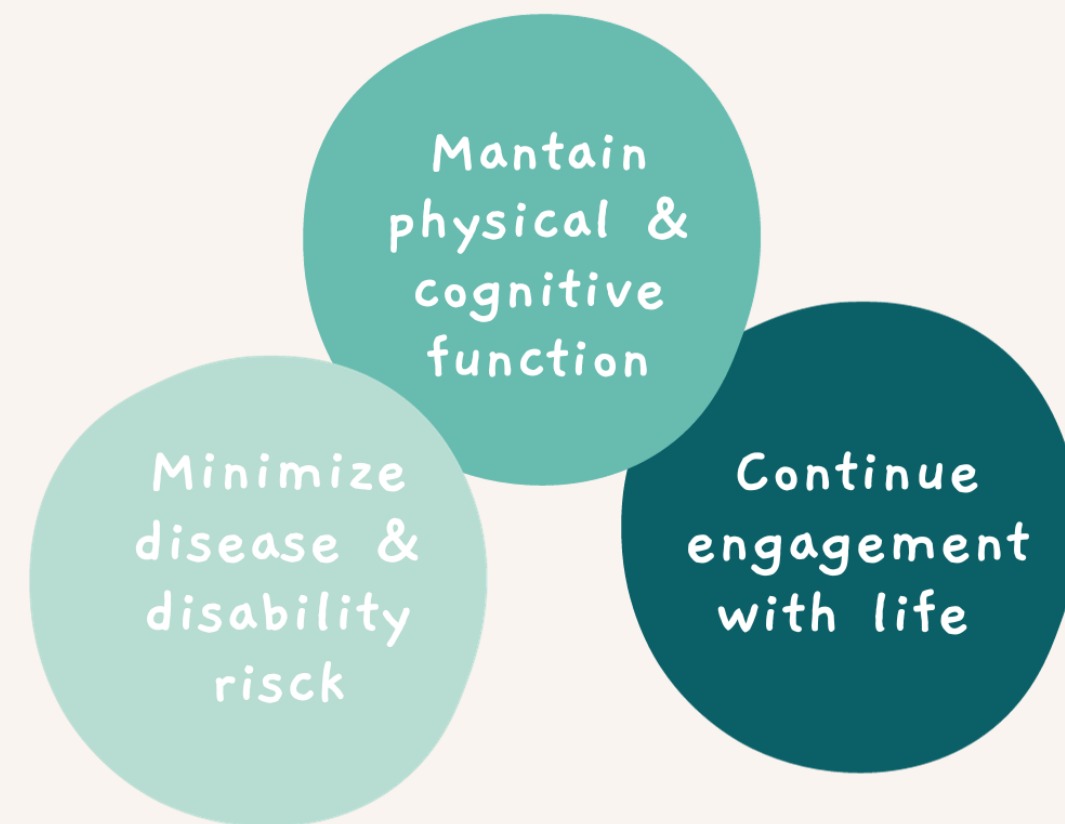
L'aspettativa di vita è aumentata, le sfide associate all'invecchiamento sono diventate più evidenti, il che ha portato a un cambiamento di paradigma verso la necessità di promuovere l'invecchiamento attivo e di successo.

L'invecchiamento di successo combina
la longevità con la qualità della vita!
È composto da tre domini principali.

Controllali



SUCCESSFULL AGING



La resilienza è un pilastro chiave dell'invecchiamento di successo poiché designa la capacità di riprendersi da un evento stressante o dalle avversità nella vita.

Gli individui altamente resilienti hanno minori rischi di mortalità, depressione e salute mentale, malattie cardiache, resistenza allo stress e mobilità. Sembrano anche avere una visione più positiva, fiduciosa e grata sulla vita, nonché una migliore percezione di sé dell'invecchiamento con successo.

La resilienza è multidimensionale e include componenti mentali, sociali e fisiche come si può vedere

HIGHLY RESILIENT INDIVIDUAL: CHARACTERISTICS

Mental

- Adaptative mechanisms
- Happiness
- Cognitively capable
- Good mental health
- Optimism
- Hopefulness

Social

- Community Involvement
- Connections - family & friends
- Sense of purpose
- Social support & Connectness
- Strong & Positive relationships

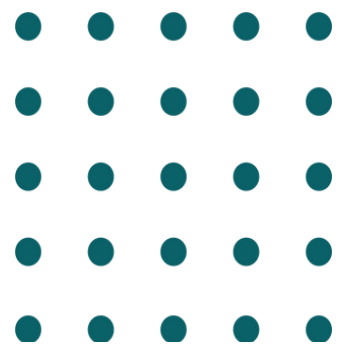
Physical

- High mobility
- Physical health
- Daily activities



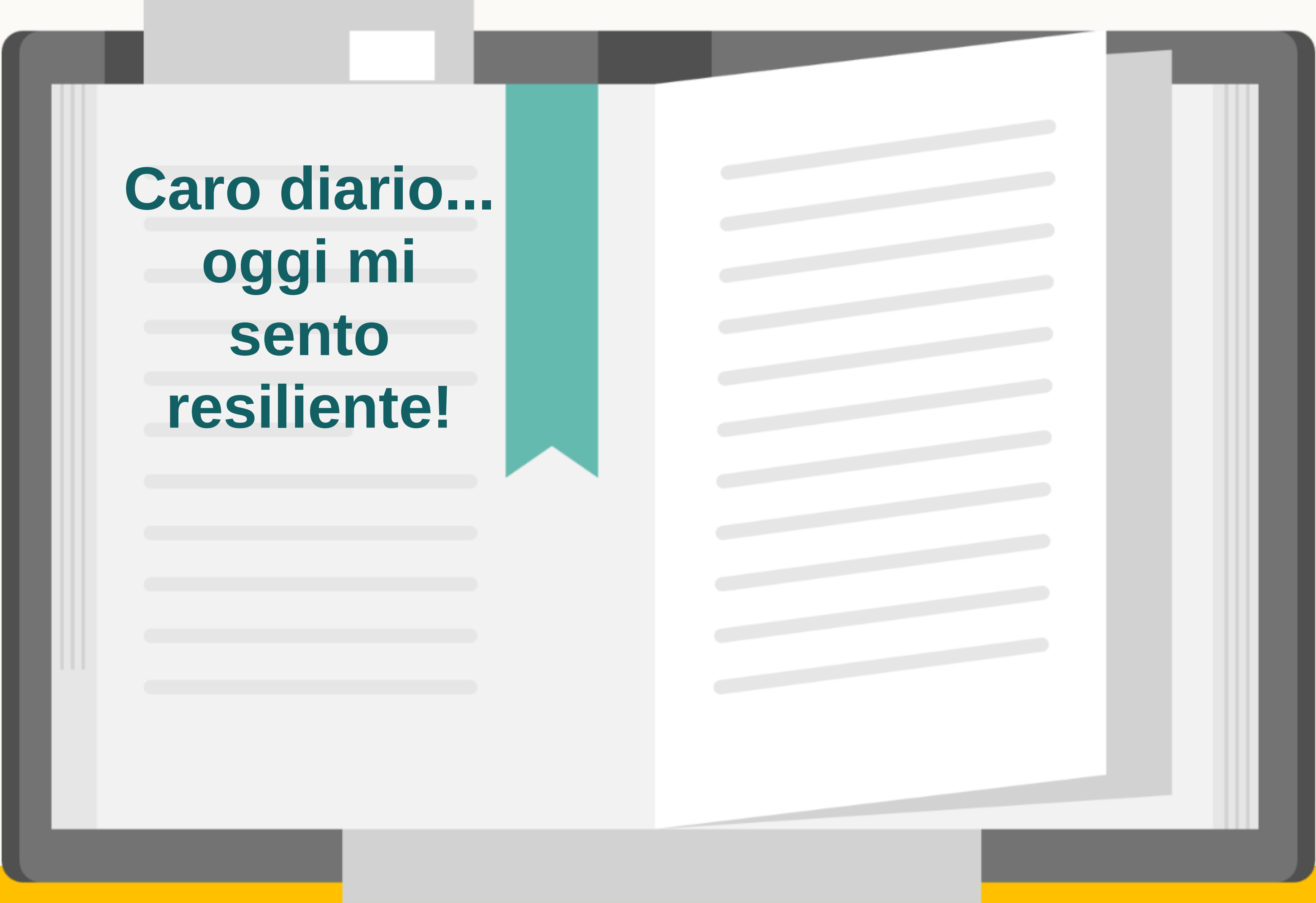
Self-rated
successful
aging

Riflessione



- ❖ Ti senti mai ansioso e senza speranza? Puoi condividere le tue preoccupazioni principali?
- ❖ Quali sono le tue fughe quando ti senti stressato e/o sopraffatto?
- ❖ Riesci a pensare a qualsiasi hobby/attività che possa aiutarti?





Caro diario...
oggi mi
sento
resiliente!

The image shows an open notebook with a dark grey cover. The left page is white with horizontal grey lines. The right page is also white with horizontal grey lines. A teal bookmark is placed between the pages, partially covering the right page. The notebook is resting on a yellow surface.

Atto.1: Caro diario... oggi mi sento resiliente!

- ❖ Un diario per promuovere una visione più positiva, grata e fiduciosa della vita.
- ❖ Diario quotidiano per almeno due settimane



Agisci. 1: Caro diario... oggi mi sento resiliente!

Rispondi alle seguenti domande:

1. Come ti sei sentito oggi? Sii onesto e pratica la comunicazione emotiva. I giorni cattivi sono importanti per l'auto-sviluppo come quelli buoni, hanno solo bisogno di equilibrio.
2. Scrivi quello per cui sei grato oggi.
3. Qual è stato il tuo atto quotidiano di gentilezza? Come ti fa sentire dopo?
4. Nomina un'attività fisica che hai fatto oggi (fare la spesa, una passeggiata nel parco, andare in giardino, tutto conta)
5. Imposta un piccolo obiettivo per il domani e sforzarti di raggiungerlo — piccolo o grande come si desidera (fare il letto, svegliarsi presto, leggere 5 pagine di un libro,



**Trovare e mostrare –
soluzioni per essere
più resilienti ai
cambiamenti
climatici.**



Agisci. 2: Trovare e mostrare — soluzioni per essere più resilienti ai cambiamenti climatici.

- ❖ Trovare piccole soluzioni per costruire la resilienza contro i cambiamenti climatici e migliorare il benessere.
- ❖ I partecipanti saranno suddivisi in 4 gruppi: 1) Onde di calore; 2) incantesimi freddi; 3) Alluvioni; 4) Gli incendi boschivi
- ❖ Ricercare e pensare creativamente alle piccole abitudini che le persone possono avere per ridurre al minimo gli impatti dei suddetti eventi estremi.

Resilienza ramificata



❖ **Disegna un albero
dove i suoi elementi
rappresentano i
concetti o le persone
della tua vita come
indicato nella
descrizione
dell'immagine**



1. Trunk – the individual values, strengths, skills and abilities
2. Ground – they represent your current life: where you live, the daily routine, your work and activities
3. Roots – things that make you strong : cultural heritage, family, friends, places, practices and beliefs
4. Branches – Hopes, dreams and wishes
5. Leaves – important people in your life
6. Flowers – Gifts you bring to others
7. Fruits – gifts you have been given