



CAPABILITY-TB

INCLUSION AND PARTICIPATION

CAPABILITY-TB

**MIGLIORARE L'INCLUSIONE E LA PARTECIPAZIONE
DELLE PERSONE CON DISABILITÀ ATTRAVERSO LA
BANCA DEL TEMPO**

OUTPUT INTELLETTUALE 1

GUIDA METODOLOGICA CO-CREATA

MARZO 2021



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

NUMERO PROGETTO: 2020-1-ES01-KA204-083082

Partner



FORBA



Data - Marzo 2021

Co-finanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea



Questo progetto è stato finanziato col supporto della Commissione Europea. I contenuti di questa pubblicazione riflettono soltanto i punti di vista degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualunque tipo di utilizzo che verrà fatto delle informazioni contenute al suo interno.

CONTENUTI

1.DESCRIZIONE DEL PROGETTO	
1.1 I BISOGNI	5
1.2 I NOSTRI OBIETTIVI	6
1.3 LA COLLABORAZIONE EUROPEA	7
1.4 I RISULTATI ATTESI	8
1.5 IL PARTENERIATO DI CAPABILITY-TB	9
1.6 L'INNOVAZIONE DEL PROGETTO	10
1.7 I GRUPPI TARGET	11
2.OUTPUT INTELLETTUALE 1 (IO1): DESCRIZIONE	12
3.L'APPROCCIO CONTESTUALE AL CONCETTO DI BANCA DEL TEMPO	13
4.LO STATO DELL'ARTE DELLE BANCHE DEL TEMPO IN EUROPA	15
4.1 SPAGNA	15
4.2 AUSTRIA	16
4.3 GRECIA	16
4.4 ITALIA	17
4.5 PORTOGALLO	17
5.1 RISULTATI PRINCIPALI DELLE SESSIONI DI CO-CREAZIONE CON I POTENZIALI UTENTI FINALI	18
6.LE CARATTERISTICHE DEL PROGRAMMA FORMATIVO	21
6.1 TITOLO	21
6.2 INTRODUZIONE	21
6.3 PARTECIPANTI	21
6.4 OBIETTIVI FORMATIVI	21
6.5 CONTENUTI	22
6.6 KIT PROGRAMMA FORMATIVO	23
6.7 TRASFERIRE LA METODOLOGIA	24
6.8 REQUISITI TECNICI	24

CONTENUTI

7.DESIGN DEL PROGRAMMA FORMATIVO	25
7.1 DEFINIZIONE DEI BISOGNI FORMATIVI	25
7.2 PROGETTAZIONE DI CORSI MISTI	25
(1) SELEZIONE DELL'APPROCCIO METODOLOGICO	25
(2) DEFINIZIONE DELL'APPROCCIO METODOLOGICO	26
(3) CONTENUTI DEL CORSO	28
(4) ITER PEDAGOGICO DEL CORSO	34
(5) DEFINIZIONE DEL METODO DI VALUTAZIONE	34
(6) DEFINIZIONE DELLA PIATTAFORMA DI E- LEARNING	34
(7) COSTRUZIONE DELL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO	34
(8) PRODUZIONE DELLE RISORSE PEDAGOGICHE	35
(9) DEFINIZIONE DEL SUPPORTO AL PARTECIPANTE	35
8.REFERENZE	36

1. DESCRIZIONE DEL PROGETTO

1.1 I BISOGNI

Secondo il sondaggio sulla salute europea e l'integrazione sociale, le Persone con Disabilità (PcD) di età pari o superiore ai 15 anni che vivono nell'Unione Europea (UE-28) sono circa 70 milioni.

La disabilità viene influenzata dal modo in cui i fattori ambientali supportano la piena partecipazione e l'inclusione delle PcD nella società, visto che l'inclusione sociale rappresenta una dimensione cruciale del Modello della Qualità della Vita (Schalock & Verdugo, 2002).

La Convenzione delle Nazioni Unite sui Diritti delle Persone con Disabilità (UNCRPD, 2006) promuove una piena ed efficace partecipazione e inclusione nella società (art.19) - riconoscendo il diritto delle PcD di vivere nella comunità operando scelte uguali agli altri e di godere di un'inclusione e una partecipazione piene nella comunità - e inoltre, promuove la consapevolezza delle capacità e dei contributi delle PcD (art.8). Anche la Strategia Europea per i diritti delle Persone con Disabilità 2021-2030 e il Pilastro Europeo dei Diritti Sociali sono dei pilastri portanti su cui si fonda il progetto CAPABILITY-TB.

La SHARING ECONOMY (SE), con varie forme, sta trasformando il modo di accedere a beni e servizi facendo incontrare in maniera innovativa le persone che cercano questi beni con coloro che sono disposti ad offrirli e rendendolo più semplice e più economico rispetto ai modelli tradizionali. La NOT-FOR-PROFIT SHARING ECONOMY (NFPSE) o ECONOMIA COLLABORATIVA, altresì conosciuta come "reale o pura", si basa su un sistema di scambio reciproco senza transazione monetaria (attraverso i crediti di tempo, moneta comunitaria, servizi condivisi, etc.).

Le forme più consolidate di NFPSE sono le BANCHE del TEMPO (BdT): offrire un'ora di servizio e ricevere un credito di tempo in una rete di persone che hanno concordato di ricevere crediti per i servizi che altri membri forniscono (www.timebanks.org/what-is-timebanking). Le BdT sono sistemi che misurano e premiano gli sforzi che le persone svolgono nel supportarsi a vicenda all'interno delle loro comunità locali, spesso in modo informale e quando più ne hanno bisogno (Potenziale delle BdT di supportare l'inclusione sociale. Commissione Europea. www.publications.jrc.ec.europa.eu/repository/bitstream/JRC85642/jrc85642.pdf).

Le BdT sono meccanismi innovativi per incanalare il supporto sociale informale e coinvolgere gruppi di persone socialmente escluse nelle attività della comunità al fine di aumentare la loro inclusione sociale. Promuovendo un volontariato reciproco, esse creano fiducia, capitale sociale, reciprocità e un auto-aiuto comunitario tra le persone che normalmente sarebbero destinatari passivi di assistenza esterna. Considerato che tutte le ore sono uguali, indipendentemente dalla natura del servizio, il focus è sulle capacità delle persone piuttosto che sui loro limiti (Esclusione Sociale e Banche del Tempo. www.researchgate.net/publication/4910497).



Le BdT sono rilevanti per la politica nell'ambito delle PcD (Potenziale delle BdT di supportare l'inclusione sociale. Commissione Europea):

- concentrandosi sulle capacità piuttosto che sulle disabilità delle PcD - così da promuovere la consapevolezza delle proprie capacità e contributi;
- aumentando l'inclusione e la partecipazione nella comunità delle PcD, fornendo loro nuove reti sociali o migliorando quelle già esistenti e incoraggiandole a capire i ruoli importanti che possono avere in queste reti;
- fornendo un supporto volontario.

Anche se le BdT esistevano già prima dell'avvento di Internet, è stato creato un nuovo "sharing software" per rendere il processo di scambio molto più semplice: negli ultimi anni sono nate tante nuove Piattaforme Online delle BdT.

Tuttavia, la partecipazione delle PcD nelle BdT è attualmente bassa a causa di diverse barriere tra le quali:

- mancanza di consapevolezza della loro esistenza e del loro potenziale;
- mancanza di conoscenza di sé e di fiducia in sé stessi delle PcD per quel che riguarda le capacità che possono essere messe a disposizione e condivise con la comunità;
- le figure di supporto delle PcD (professionisti, parenti e altri) sono state lente nel comprendere l'importanza di cosa sia possibile fare e come supportare le PcD;
- mancanza di capacità digitali generali e specifiche correlate alle Piattaforme Online delle BdT.

1.2 I NOSTRI OBIETTIVI

CAPABILITY-TB è stato lanciato con l'obiettivo principale di aumentare le competenze (attitudini, conoscenze, abilità) delle PcD e delle figure di supporto per migliorare la loro Inclusione e Partecipazione attraverso l'uso delle BdT.

Obiettivi specifici:

- rendere consapevoli/motivare sull'uso delle BdT;
- promuovere la conoscenza di sé e la scoperta delle capacità delle PcD e il loro impiego;
- aumentare la partecipazione delle PcD nelle reti sociali strutturate intorno alle BdT;
- promuovere il supporto reciproco favorendo lo scambio tra persone con capacità differenti;
- promuovere un accesso semplice ed economicamente vantaggioso da parte delle PcD ai beni e servizi;
- coinvolgere le figure di supporto non solo in una collaborazione efficace con le PcD, ma anche nella partecipazione alle BdT;
- sviluppare abilità digitali generali e specifiche correlate alle Piattaforme Online delle BdT.



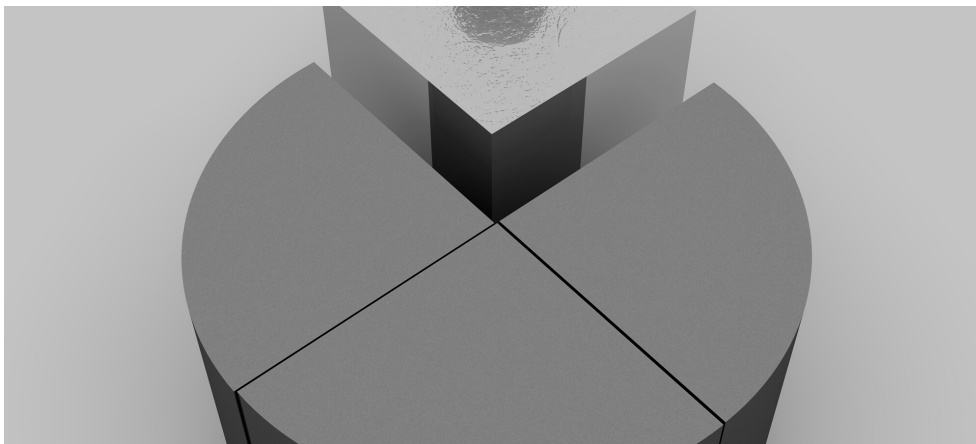
1.3 LA COLLABORAZIONE EUROPEA



È stata necessaria una collaborazione a livello europeo di diverse organizzazioni:

- La metodologia di formazione e gli strumenti saranno adattati secondo i diversi criteri nazionali, osservando il posizionamento culturale delle PcD, la maturità delle BdT, le capacità dei servizi professionali ecc., sviluppando un programma di formazione applicabile a quasi tutte le regioni europee, grazie allo scambio di esperienze e valutazioni di esperti e utenti finali provenienti da Paesi differenti con culture, livelli tecnologici e socio-economici specifici.
- L'effetto Moltiplicatore Europeo sarà possibile grazie alla collaborazione delle Associazioni e degli Enti provenienti da Paesi diversi e dalle loro reti.

1.4 I RISULTATI ATTESI



I risultati attesi del progetto CAPABILITY-TB sono:

- **“Guida Metodologica Co-Creata” (I.O.1)** con la partecipazione diretta delle PcD e altri utenti finali e con l’obiettivo principale di discutere e concordare con loro sui contenuti definitivi, sull’approccio delle metodologie di formazione e sugli strumenti che devono essere inclusi nel Programma Formativo.
- **“Attività di formazione sulle Banche del Tempo” (I.O.2)** che include delle attività di Formazione sia in presenza che online per potenziare la formazione esperienziale delle PcD e delle figure di supporto (professionisti, parenti, membri della comunità, ecc...) e in modo che i partecipanti possano sviluppare le competenze desiderate attraverso la creazione di Banche del Tempo reali e/o partecipando in quelle già esistenti. Lo sviluppo delle Linee guida per supportare i Formatori nell’implementare le “Attività di Formazione sulle Banche del Tempo” sono parte dei risultati.
- **“Materiali per la Formazione” (I.O.3)**, adattati alle PcD e alle loro figure di supporto per essere utilizzati durante la realizzazione delle “Attività di Formazione sulle Banche del Tempo” (I.O.2).
- **“Strumento di formazione online di CAPABILITY-TB” (I.O.4)** per supportare la realizzazione delle Attività di Formazione sulle Banche del Tempo” (I.O.2), includendo la possibilità di creare una BdT online dove i partecipanti possono formarsi per sviluppare le competenze di cui hanno bisogno per partecipare e potenziare la loro inclusione sociale.
- **6 Eventi Moltiplicatori** su come aumentare l’inclusione e la partecipazione delle PcD attraverso le BdT rivolti agli stakeholder che possono moltiplicare l’impatto del progetto.
- **Azioni di Disseminazione** sulla disabilità, rivolte alla collettività europea.

AZIONI PILOTA DI CONVALIDA coinvolgendo 100 PcD e le figure di supporto per la convalida dei risultati del progetto (40 in Spagna e 20 in Italia, 20 Portogallo e 20 Grecia).

1.5 IL PARTENARIATO DI CAPABILITY-TB

Il partenariato di CAPABILITY-TB è composto dalle seguenti organizzazioni:

5 enti che lavorano a supporto delle persone con disabilità

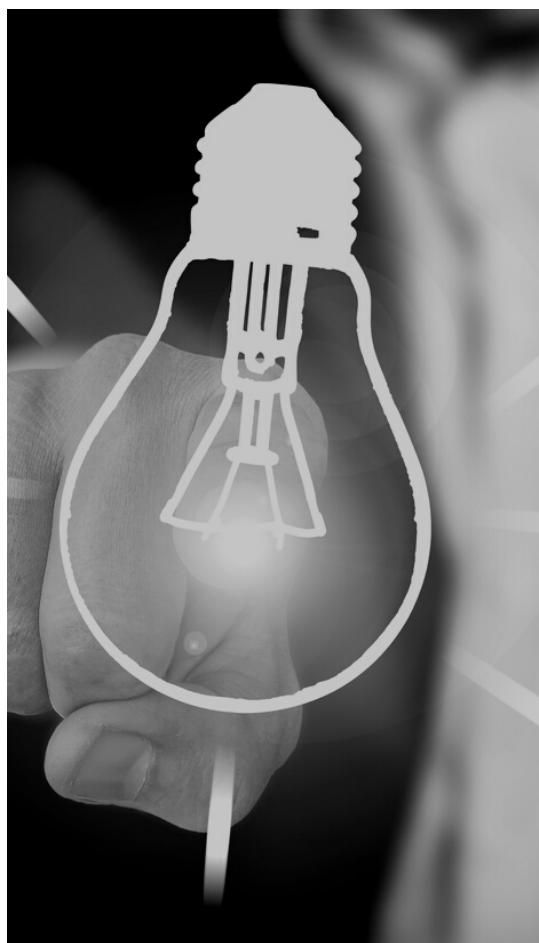
- **Amica (Spagna)** è un'associazione la cui missione è quella di scoprire le capacità di ogni persona, supportandola nei limiti, nell'autonomia, così da renderla protagonista della sua vita e del necessario cambiamento sociale. Il suo obiettivo è quello di essere un riferimento per la promozione di reti di sostegno e di accompagnamento alla persona nella comunità, attraverso progetti di innovazione sociale.
- **COPAVA (Spagna) – Associazione per il Coordinamento delle risorse per le Persone con Diversità Intellettiva Funzionale della Comunità Valenziana** è un'associazione non-profit istituita nel 1980 per rispondere ai bisogni dei centri occupazionali per le Persone con Diversità Intellettiva nell'area della Comunità Valenziana, in Spagna. Raggruppa e fornisce servizi comuni a 53 enti con un potenziale umano di 2.500 persone con disabilità intellettive e 540 professionisti.
- **C.E.C.D. Mira Sintra (Portugal) – Centro de Educação para o Cidadão com Deficiência, C.R.L. (Centro Educativo per le Persone con Disabilità)** è una Cooperativa di Solidarietà Sociale, un'organizzazione non-profit riconosciuta dal Governo come organizzazione di Pubblica Utilità.
- **EDRA - Attività Cooperative Sociali per Gruppi Vulnerabili (Grecia)** (Abbreviazione: K.S.D.E.O. "EDRA") è un'Organizzazione Non-Profit – Cooperativa Sociale che opera dal 2001 nei settori della salute mentale, delle disabilità intellettive, dei bambini e della famiglia, dei gruppi sociali vulnerabili.
- **Consorzio Solidarietà Sociale Forlì-Cesena (Italia)** è un'Impresa Sociale istituita nel 1985 da un gruppo di associazioni, cooperative sociali e individui come punto di coordinamento per i loro interventi sociali nel territorio locale. Attualmente rappresenta 5 cooperative sociali e 2 associazioni con circa 470 lavoratori in totale (di cui 14 con necessità speciali). A livello locale opera nella provincia di Forlì-Cesena e a livello regionale/nazionale è membro di diverse reti del Terzo Settore Italiano.

1 Istituto di Ricerca specializzato in Sharing Economy, che include l'attività delle BdT, sia nell'area di ricerca che nell'applicazione a gruppi specifici

FORBA - Forschungs - und Beratungsstelle Arbeitswelt – Centro di Ricerca sulla Vita Lavorativa, Vienna (Austria) è un istituto di ricerca indipendente, istituito nel 1991 come organizzazione non-profit specializzata nel campo della ricerca sociale sulla vita lavorativa. Lo staff accademico di FORBA ha un background in sociologia, scienze politiche, economia, informatica e statistica. I ricercatori di FORBA insegnano anche regolarmente in varie università. La ricerca a FORBA coinvolge sia la ricerca di base che quella applicata in un contesto internazionale e in uno scambio continuo con stakeholder sociali, nonché consulenza su progettazione del lavoro e l'uso dell'informatica nelle aziende.

1 Ente Non-Profit specializzato nello sviluppo di Piattaforme di e-Training (formazione online), alfabetizzazione informatica e Innovazione Sociale con esperienza specifica nella promozione dell'uso delle BdT

- **IED - Istituto di Sviluppo Imprenditoriale (Grecia)** è un'organizzazione di ricerca istituita nel 2005, che si focalizza sulla promozione dell'imprenditorialità per tutti. L'attività principale dell'organizzazione è quella di implementare progetti all'interno di alcuni programmi Europei tra i più autorevoli e innovativi, come ad esempio: HORIZON 2020 e ERASMUS+.



1.6 L'INNOVAZIONE DEL PROGETTO

Per quanto sia noto al partenariato, a livello europeo non è stato lanciato alcun progetto volto a formare direttamente le PcD e le figure di supporto sul migliorare la loro inclusione e partecipazione attraverso l'uso delle BdT.

CAPABILITY-TB sarà un NUOVO e COMPLEMENTARE PROGETTO di FORMAZIONE, basato su approcci diversi e innovativi di seguito elencati:

- La diffusione dei benefici delle BdT e delle Piattaforme Online delle BdT, già esistenti nel Settore delle Disabilità, fornendo linee guida per il loro utilizzo - focalizzandosi nell'identificazione e nell'impiego delle capacità, invece che le disabilità delle PcD.
- Il coinvolgimento diretto delle PcD a partecipare efficacemente come utenti ed erogatori di servizi nelle BdT
- Lo sviluppo delle competenze Digitali adeguate al fine di permettere alle PcD di Partecipare nelle BdT online.
- Il coinvolgimento di professionisti e di famiglie come "supporto", non solo come caregiver.
-

1.7 I GRUPPI TARGET

CAPABILITY-TB coinvolge i seguenti gruppi target:

- **Persone con Disabilità** (PcD)
- **Figure di supporto** (Professionisti, Parenti e altri)

I gruppi target sono coinvolti in prima persona nelle seguenti attività:

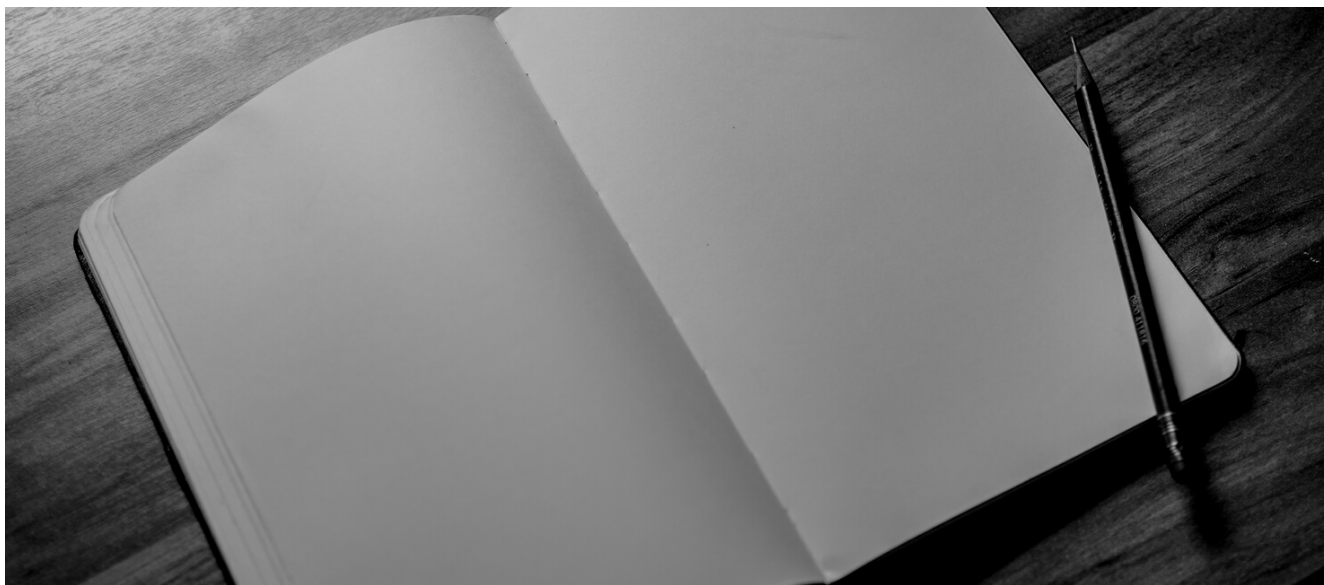
- **Sessioni di Co-Creazione** - parteciperanno direttamente alle sessioni di Co-Creazione volte a ottenere contributi diretti da parte degli Utenti Finali, così da migliorare l'applicazione e l'efficacia delle metodologie di formazione e per raggiungere gli obiettivi del progetto.
- **Azioni Pilota di Convalida** - parteciperanno direttamente alle Azioni Pilota di Convalida dei risultati del progetto volte a valutarne la qualità e l'efficacia.
- **Azioni di Disseminazione** - parteciperanno direttamente agli Eventi Moltiplicatori organizzati dal partenariato e saranno anche coinvolti indirettamente nelle azioni di disseminazione svolte durante il progetto (presentazioni sulla consapevolezza negli enti che operano nel campo delle disabilità, siti web, social media, volantini...)

La selezione dei partecipanti nelle Azioni Pilota di Convalida saranno svolte secondo i seguenti criteri:

- Almeno il 50% dei partecipanti saranno PcD.
- Sarà incoraggiata la partecipazione di persone con diversi tipi di disabilità (intellettuali o fisiche).
- Quando possibile, almeno il 50% dei partecipanti saranno donne, in modo da evitare disuguaglianze di genere.
- La partecipazione di persone con età diverse sarà incoraggiata in modo da ottenere informazioni sull'applicabilità del progetto.



2.OUTPUT INTELLETTUALE 1 (I.O.1) DESCRIZIONE



Con lo scopo di **Sviluppare un Programma formativo per migliorare l'inclusione e la partecipazione delle Persone con Disabilità attraverso la Banca del Tempo**, la guida metodologica sarà il primo obiettivo (I.O.1) ad essere raggiunto.

I.O.1 sarà utile per garantire che il Programma formativo venga sviluppato secondo i requisiti, le aspettative e le necessità delle PcD e delle loro figure di supporto e che rifletta il più possibile le specifiche necessità dei Paesi che compongono il partenariato.

Questa guida è sviluppata per ottimizzare il Programma formativo di CAPABILITY-TB e, in particolare, gli Output Intellettuali che verranno sviluppati nelle fasi successive:

- Attività di Formazione sulle Banche del Tempo (I.O.2)
- Materiali per la Formazione (I.O.3)
- Piattaforma di e-training CAPABILITY-TB (I.O.4)

La Guida Metodologica è co-creata con la diretta partecipazione delle persone con disabilità, le figure di supporto e gli altri utenti finali, con l'obiettivo principale di discutere e concordare sulle metodologie definitive, sui contenuti e sugli strumenti che devono essere inclusi nello sviluppo del Programma formativo di CAPABILITY-TB.

Questo documento contiene anche le informazioni riguardanti il concetto di Banca del Tempo e l'attuale quadro ICT e si basa sui principali risultati raccolti attraverso l'analisi della creazione delle Banche del Tempo e dello stato dell'arte in ogni Paese partner.

3. L'APPROCCIO CONTESTUALE AL CONCETTO DI BANCA DEL TEMPO

I progressi tecnologici nei sistemi di informazione e comunicazione hanno influito profondamente su molti aspetti della vita delle persone. Cambiamenti rapidi negli ultimi anni hanno portato a nuove forme di lavoro, a nuovi e veloci mezzi di comunicazione e ad altri cambiamenti nel mondo del consumo. Strumenti emergenti, applicazioni, software e hardware, ecc. stanno aprendo opportunità di coinvolgere, partecipare e condividere. Teoricamente, le persone di differenti regioni e Paesi, con differenti background e diverse età possono connettersi in maniera abbastanza semplice tramite Internet. In particolare, contribuiscono a questo sviluppo la diffusione di dispositivi mobili facili da utilizzare e l'ampia disponibilità di connessioni a banda larga.

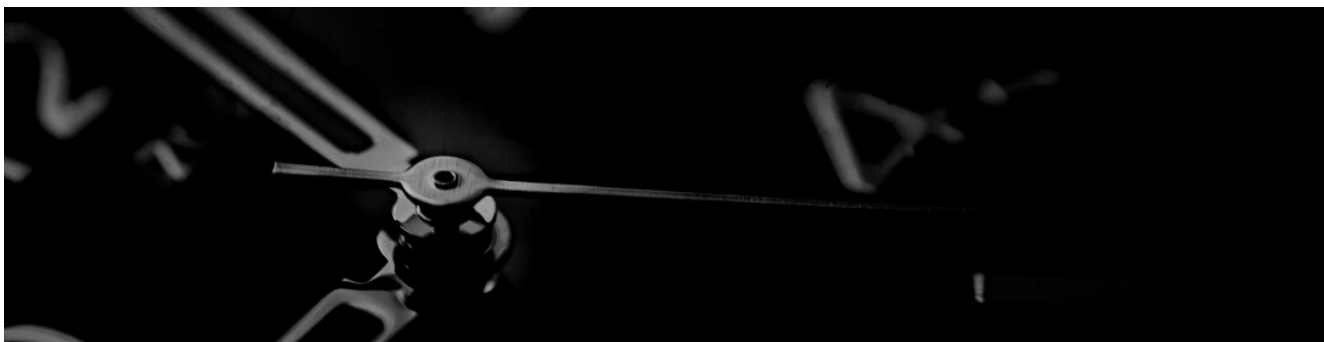
L'ECONOMIA COLLABORATIVA, "gig-economy" o "sharing economy" sono solo alcuni degli iperonimi attualmente in circolazione nelle pubblicazioni scientifiche e non-scientifiche che descrivono nuove forme di comunicazione, interazione e organizzazione sociale. Non c'è una terminologia chiara: 'crowdsourcing', 'crowdwork', 'cloudsourcing', 'co-creation' and 'prosumption' sono alcuni dei termini correntemente in uso per descriverla (Huws, 2016; Huws et al., 2016). Esistendo in vari settori differenti e per una varietà di servizi - sia legati allo spazio che indipendenti dallo spazio - questo modo di mediazione di servizi o mansioni tra le persone sta avendo un impatto sempre maggiore sulla vita comunitaria.

Le piattaforme online stanno mediando le interazioni tra le persone: osserviamo frequentemente questo fenomeno nei trasporti, nelle consegne (di cibo), negli alloggi, nell'organizzazione del lavoro, nell'aiuto tra Paesi vicini, nella condivisione peer-to-peer e così via. Negli ultimi anni, le piattaforme online sono aumentate di importanza economica e hanno attirato l'attenzione da parte di legislatori, media e industria (European Commission, 2016a, 2016b).

Al centro di questi sviluppi ci sono i continui miglioramenti delle tecnologie di informazione e comunicazione, specialmente l'ampia disponibilità della connessione a banda larga e il largo utilizzo degli smartphone. In particolare i servizi legati all'alloggio, trasporto e lavoro domestico sono stati facilitati da Internet (mobile), sono saliti alle stelle dal 2010 circa e hanno contribuito sostanzialmente ai profitti e al commercio. Nonostante ciò, molte caratteristiche della sharing economy si sovrappongono con le "forme tradizionali di impiego".

Anche prima (a partire dagli anni '90) dell'impennata più recente nelle piattaforme online per i trasporti, consegne a domicilio di alimenti o della condivisione di alloggi peer-to-peer (Scholl et al. 2015), la complementare e reciproca assistenza tra persone, cioè la condivisione di informazioni, conoscenza, beni e prodotti o alloggi era abbastanza comune in certe aree e regioni. Sviluppi continui nelle tecnologie d'informazione e comunicazione (ICTs), in particolare i nuovi strumenti dei social media emergenti, ampliano allo stesso tempo le opzioni a disposizione. Nonostante i grandi competitor come Airbnb, le iniziative non-profit che includono assistenza agli anziani, aiuto a Paesi vicini, circoli di baratto (gruppi di scambio), o iniziative di sviluppo regionale stanno fiorendo in un ambiente di continuo cambiamento e nuove opportunità tecnologiche.

Si può immaginare, per esempio, che un'iniziativa di vicinato di qualche anno fa, probabilmente organizzata attraverso degli incontri, elenchi postali non elettroniche, bacheche e passaparola, al giorno d'oggi con Internet, i social media o le piattaforme online raggiunge molte più persone e molto più nello specifico i loro interessi, fornendo informazioni in modo rapido, automatizzando certi scambi tra i membri, ecc.



Le motivazioni alla base delle iniziative sono diverse e spesso includono una ritirata da un sistema economico globalizzato, una posizione critica verso una società consumistica, considerazioni ambientali o atteggiamenti fai-da-te (Baier et al. 2016, Jaeger-Erben et al. 2017). Anche il volontariato gioca un ruolo cruciale per molte iniziative. Un'altra motivazione per impegnarsi nella condivisione peer-to-peer online può essere la precarietà economica di gruppi socialmente esclusi (o svantaggiati), per i quali le piattaforme possono fornire un accesso informale e soprattutto economico o gratuito, a servizi e beni. Soprattutto la crisi economica del 2008 ha portato a un aumento della condivisione informale.

La valutazione scientifica degli effetti positivi tra inclusione sociale e salute mentale e fisica è ampiamente documentata (Litwin e Shiovitz-Ezra 2011, Cornwell e Laumann 2015, Nyqvist 2014). L'inclusione sociale in questo senso si riferisce sia alla qualità che alla quantità delle connessioni sociali, mentre l'isolamento sociale e/o la solitudine possono influenzare negativamente sulla salute fisica e mentale. Secondo Holt-Lunstad et al. (2015) l'isolamento sociale può aumentare il rischio di mortalità fino al 30%.

Una forma molto significativa di Sharing Economy senza scopo di lucro sono le **Banche del Tempo** o piattaforme con sistemi di valuta alternativa basati sul tempo. L'idea di questi sistemi di scambio è che ogni ora dedicata a un compito o in un lavoro è uguale, non importa quale servizio venga fornito o quale bene venga prodotto. Ogni volta che una persona dedica un'ora, essa viene memorizzata o accreditata sul conto personale e per ogni ora consumata, sul conto viene addebitato rispettivamente un'ora. Per fare un esempio: una persona esperta nel tagliare i capelli offre il suo servizio su una piattaforma online (ad esempio una Banca del Tempo) per un'ora per ogni taglio. Un'altra persona può pagare il taglio di capelli con le ore accumulate con il pet-sitting per un'altra persona.

Le valute alternative e le iniziative di sistemi di scambio basati sul tempo possono essere fatte risalire fino al XIX secolo; spesso, nuove iniziative sono emerse in tempi di crisi economica e di crescente povertà. Le BdT possono essere viste come una speciale tipologia di sistemi locali di scambio e commercio (LETS). Un esempio importante di moneta locale su larga scala è la moneta introdotta negli anni '30 nel comune austriaco di Wörgl. Si ritiene che abbia avuto un discreto successo, ma poiché si temeva che potesse interferire con il monopolio della Banca Nazionale, fu interrotto dopo solo un anno. Poiché le BdT usano il tempo come denominatore comune, non c'è pericolo di conflitto con le valute ufficiali.

La maggior parte delle BdT come attualmente considerate sono state avviate a partire dagli anni '90, spesso attingendo ai concetti di Michael Linton (Regno Unito) che ha coniato il concetto di LETS e Edgar Cahn (USA) che ha reso popolare il concetto di BdT. La maggior parte degli attuali sistemi di Banche del Tempo o di valuta alternativa sembrano usare il software 'Cyclos' (<https://www.cyclos.org/>) per scambiare beni e servizi con valute basate sul tempo o altri sistemi di valuta. Altri sistemi in uso includono 'Timeoverflow'.

4. LO STATO DELL'ARTE IN EUROPA SULLE BANCHE DEL TEMPO

I PARTNER DEL PROGETTO CAPABILITY-TB HANNO SVOLTO UN'ANALISI SULLO STATO ATTUALE DELLE BANCHE DEL TEMPO IN SPAGNA, PORTOGALLO, AUSTRIA, ITALIA E GRECIA.

DI SEGUITO SI OFFRE UN'ANALISI DEL CONTESTO IN OGNI PAESE.

4.1 SPAGNA

Le informazioni principali sullo stato dell'arte si riferiscono all'Associazione per lo Sviluppo delle Banche del Tempo (ADTcB), creata nel 2012 a Barcellona, composta da attivisti collegati alle BdT provenienti da varie parti della Spagna. Danno supporto ad approssimativamente 150 BdT sparse nel territorio spagnolo, 45% delle quali sono situate in Catalogna. È stato stimato che riuniscano complessivamente 10.000 partecipanti. Secondo i manager, la ragione per cui le BdT sono così popolari in Catalogna è perché la prima BdT in Spagna fu creata a Barcellona e perché la società catalana ha un grande senso di associazionismo.

Alcune BdT sono progetti comunali, generalmente integrati nei consigli dei Servizi Sociali, nonostante siano frequentemente gestiti da enti privati selezionati attraverso bandi pubblici. I manager evidenziano il fatto che le BdT siano state create indistintamente da governi con differenti ideologie.

4.2 AUSTRIA

Secondo lo studio del 2016 (Höllhumer/Trukeschitz), le BdT e iniziative simili in Austria risalgono agli anni 90', con alcune delle prime ancora in essere dopo circa 20 anni. Per il 2015, lo studio ha identificato 38 organizzazioni con 152 iniziative locali. Per 33 organizzazioni e 124 iniziative locali, i dati sui membri sono ancora disponibili e ammontano a 7.950 membri (per le organizzazioni) e 7.185 membri (coinvolti nelle iniziative locali) in tutta l'Austria. Se questi dati si comparano con quelli precedenti, si nota un marcato aumento di partecipazione alle BdT e a iniziative simili negli ultimi 20 anni: per esempio, una stima del 1997 riporta 800 membri in Austria, uno studio del 2001 ne conta 1.782 in 15 iniziative.

Per quanto riguarda gli utenti e i gruppi target, le iniziative identificate sono caratterizzate da un alto tasso di apertura, il che significa che non ci sono generalmente criteri esclusivi per diventare membro (a parte il risiedere nel vicinato locale di riferimento). Al di là di questo aspetto regionale, l'obiettivo principale delle iniziative trovate era quello di provvedere a un supporto reciproco, uno scambio e una discussione su modi di vivere alternativi, in particolare per quanto riguarda gli aspetti economici, sociali e ecologici.

4.3 GRECIA

La crisi finanziaria vissuta da molti paesi europei dal 2008, secondo Effi Amanatidou e Giorgos Gritzas (2015), ha spianato la strada a varie e diverse tipologie di modelli di fornitura dei servizi nel tentativo di superare o limitare l'impatto negativo delle misure di austerità sul reddito, impiego, e sulla qualità della vita in generale. Allo stesso tempo emerge una crescente tendenza delle persone a diventare più consapevoli della loro vita e più informate in uno scenario di fiducia in calo nei confronti delle istituzioni esistenti e del governo (ibid). Questo a volte si traduce con un impegno e coinvolgimento sociale più attivo nelle decisioni sulle politiche pubbliche. Può anche prendere la forma di iniziative comunitarie di base e organizzate, dedite a riempire la crescente distanza nel soddisfare le necessità della società in relazione all'alimentazione, servizi sanitari, cure, ecc. Quest'ultimo fenomeno è comune nei Paesi che soffrono per colpa di misure di austerità severe, mentre è coerente con il concetto di 'co-produzione' nella fornitura di servizi pubblici, la quale sta diventando sempre più importante (ibid).

Nella Grecia pre-crisi, Effi Amanatithou and Giorgos Gritzas (2015) notano che sono stati sviluppati pochi spazi alternativi come le BdT, monete alternative e di cooperative.

I principali beneficiari riportati sono stati i gruppi più svantaggiati (malati mentali, PcD, anziani, ex-carcerati, giovani). La partecipazione si estende anche ai disoccupati, le persone vicino e sotto la soglia di povertà, le persone che si sentono isolate e senza speranza, ecc., dal momento che la crisi finanziaria ha allargato significativamente il numero di persone considerate vulnerabili. Ciò nonostante, si registra anche la partecipazione di membri della classe media o alta che soddisfano il loro bisogno di aiutare altri esseri umani (in modo particolare quelli che si trovano in situazioni economiche difficili) e il loro bisogno di essere parte di gruppi sociali (ibid).



4.4 ITALIA

Le prime BdT sono apparse nel 1995 in Emilia Romagna, nelle città di Parma e Sant'Arcangelo di Romagna. Le BdT hanno alcune caratteristiche che le rendono speciali e diverse dalle altre esperienze in Europa: più che essere create per affrontare una crisi sociale o economica, fanno parte di una strategia di costruzione di relazioni sociali. Infatti, esse sono nate sotto l'influenza del pensiero femminile, che considera la vita come una questione sociale e politica, non solo nella sfera privata e quindi da un gruppo di donne, madri con figli in diverse situazioni problematiche (come lavoro, assistenza e cura familiare) e lontane dalla famiglia d'origine. Queste donne hanno pensato che, con le BdT, potessero ricostruire una comunità/famiglia alla quale affidare i propri figli nei momenti di crisi o a cui chiedere piccoli servizi per la gestione della vita familiare.

Secondo studi recenti, il 70% delle BdT presenti in Italia sono associazioni, il 53% sono associazioni di promozione sociale. Il 47% è stato promosso da un gruppo di cittadini, il 25% da un'associazione già esistente. I soci sono prevalentemente donne e anziani; il 55% delle Banche dichiara di effettuare un numero di scambi di tempo che va da 1 a 600 all'anno. La maggior parte degli scambi riguarda attività di assistenza e aiuto domestico, attività ricreative e scambi di conoscenze.

4.5 PORTOGALLO

Nel 2000, il GRAAL (Associazione Femminile Culturale) iniziò il lavoro per creare le condizioni per l'implementazione delle BdT in Portogallo. Il primo contatto di GRAAL col concetto di Banca del Tempo avvenne in un meeting a Barcellona, nel 1998, attraverso l'Associazione Salud y Familia, all'interno dell'attività del progetto "Per una Società Attiva". Questa associazione catalana aveva già iniziato a ravvivare le BdT, ispirata dalle iniziative italiane, in particolare l'esperienza di Sant'Arcangelo di Romagna, una piccola cittadina a pochi chilometri da Rimini, dove la Commissione per le Pari Opportunità aveva sviluppato un sistema di scambio, tra donne, cercando di risolvere il problema della scarsità di tempo, creando anche uno spazio per socializzare.

L'iniziativa della BdT fu riconosciuta come servizio per la conciliazione Lavoro/Famiglia all'interno della Commissione per l'Uguaglianza nel Lavoro ed Impiego (CITE) e fu menzionata nel bilancio di Stato. Questo supporto venne garantito per due anni e cadde ai primi segni della crisi. All'inizio del 2002 nacquero le prime filiali della BdT, la prima delle quali aprì ad Abrantes. Molte altre seguirono - alcune chiusero i battenti, altre sono ancora attive - prendendo diverse configurazioni nei territori dove questo progetto ebbe origine. Nel frattempo, le BdT hanno guadagnato visibilità consolidandosi e, oggi, in Portogallo hanno più di 1900 membri, 74% dei quali sono donne. Ci sono 29 agenzie operanti in diverse parti del Portogallo continentale e in due Regioni Autonome, che si concentrano nelle aree costali e, soprattutto, a nord del Tago, seguendo l'andamento della distribuzione della popolazione nel territorio.

Le BdT sono nate dal partenariato con il GRAAL ed enti di varia natura: Consigli Parrocchiali, Consigli Comunali, Associazioni, Scuole, IPSS, ecc. È da notare l'Esempio della partecipazione di Alda Maria, cieca, nella BdT di Alcanena. Attualmente chiede e offre servizi dentro la BdT.

5.1 RISULTATI PRINCIPALI DELLE SESSIONI DI CO-CREAZIONE CON I POTENZIALI UTENTI FINALI



Come riportato nel Report sui Risultati delle Sessioni di Co-Creazione:

- Due sessioni di co-creazione con i gruppi target sono state sviluppate tra Febbraio e Marzo 2021, da AMICA, CECD MIRA SINTRA, CSS FORLÌ, COPAVA and EDRA.
- Il numero totale di partecipanti alle sessioni di co-creazione è stato di 119 persone: Persone con Disabilità, i familiari e i professionisti di supporto.
- La composizione del gruppo delle sessioni di co-creazione in base ai profili è stata di 55 Persone con Difficoltà intellettive e di sviluppo, 9 familiari, 40 professionisti, 9 esperti nazionali delle Banche del Tempo e 7 volontari.
- Per quanto riguarda i contenuti e i laboratori proposti, i partecipanti si sono dimostrati flessibili e aperti al punto di non escludere nessun contenuto proposto per il programma di formazione nonostante ci fossero alcune differenze tra i Paesi,

Sono stati dati alcuni suggerimenti per migliorare il programma e i suoi contenuti, soffermandosi su varie e importanti problematiche, per esempio:

1. L'approccio deve supportare lo sviluppo di contenuti in un modo accessibile a tutti i partecipanti, incoraggiare un ambiente piacevole durante la formazione in modo tale che tutti possano imparare gli uni dagli altri. I formatori devono essere motivanti e attenti alle necessità dei partecipanti.
2. Ai partecipanti è sembrato che la partecipazione congiunta con esperti e membri della comunità, come i volontari e gli altri, debba essere mantenuta e supportata.
3. Includere dei titoli chiave nei contenuti per consentire ai partecipanti di scoprire cosa possono scambiare nelle BdT; scoprire le loro capacità; condividere le loro esperienze e scambiare opinioni.
4. Assicurare il supporto e promuovere la protezione dei dati personali. La sicurezza dei dati personali, ma anche la necessità di sicurezza dal momento che lo scambio include il contatto di persona con sconosciuti (generale).
5. La proposta di rendere i titoli più attraenti e accessibili. In questo modo, i partecipanti pongono contestualizzare il soggetto e iniziare a pensarci.
6. Cambiare l'ordine dei laboratori - il laboratorio numero 2 "Le Banche del Tempo e l'Economia Collaborativa (Sharing Economy)" diventa il numero 1 e il numero 1 "Capacità e necessità" viene spostato in seconda posizione. Questo per seguire un ordine logico come quello seguito durante le sessioni di co-creazione, le quali sono state, allo stesso modo, un processo di apprendimento per tutte le persone che vi hanno fatto parte.



Per quanto riguarda la durata del programma formativo, i partecipanti alle sessioni di co-creazione hanno proposto dalle 20 alle 35 ore. Mentre per le sessioni in presenza e quelle online, i risultati mostrano che la migliore opzione sia una metodologia mista, con momenti in presenza per la spiegazione dei concetti comuni, per condividere esperienze e con momenti online, avendo a disposizione gli strumenti e il supporto necessari.

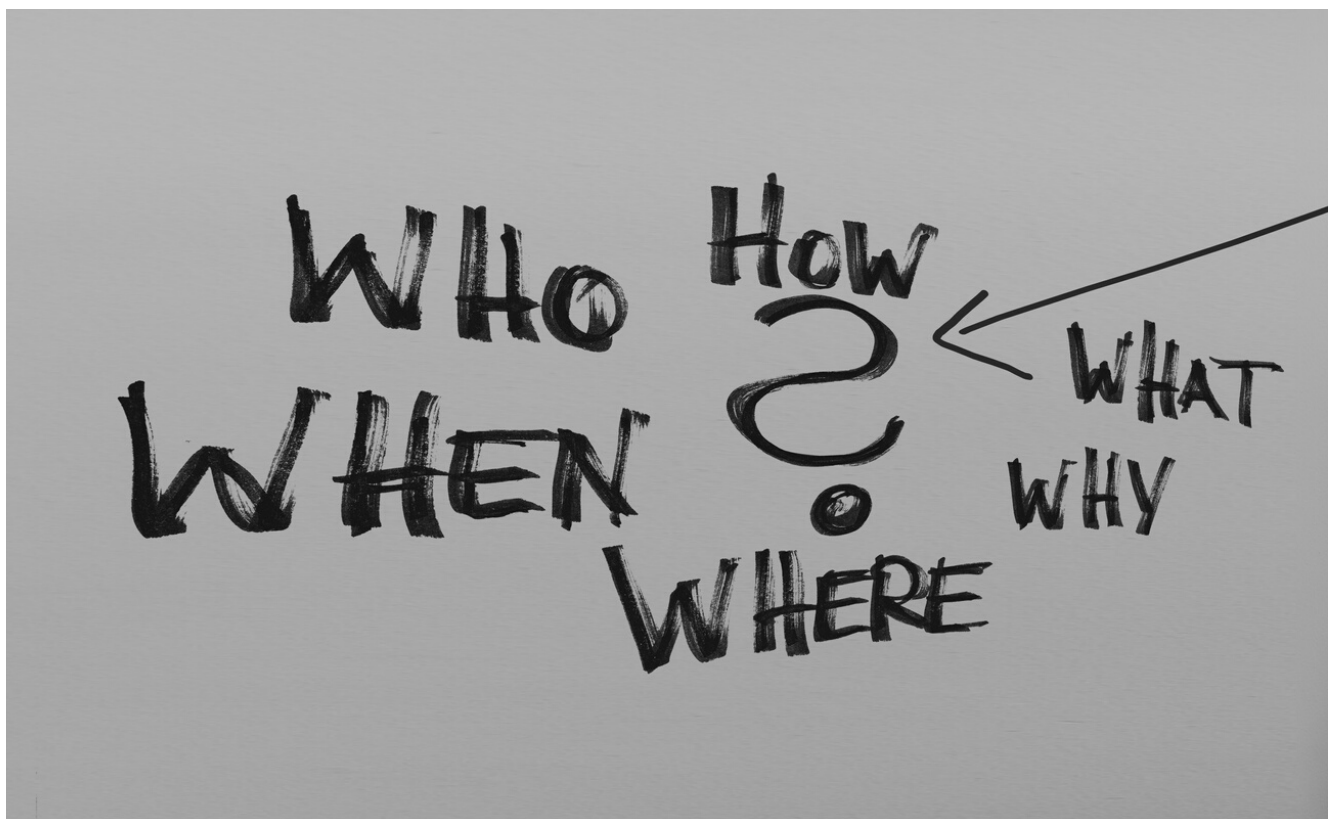
Inoltre, il corso dovrà essere flessibile e ogni ente, quando lo realizza, deve adattarlo alle proprie necessità. In tal senso, tutte le attività devono essere pianificate considerando sia la modalità in presenza che online, così che possano svilupparsi in entrambi i modi.

Perciò, nel programma di formazione possono essere sviluppati 3 percorsi metodologici:

- In presenza
- Online
- Forma mista: combinazione di entrambe le metodologie sopraelencate.

In merito ai materiali per la formazione, essi dovrebbero essere molto semplici, pratici e utili ad amplificare gli spazi di apprendimento inclusivo. La principale modalità è quella delle dinamiche di gruppo; attività con giochi di ruolo, collaborazioni con esperti, e esperienze di scambi supportate da BdT reali. Supporti come un manuale e un volantino devono essere presenti e molto visivi, in modo che possano essere usati anche da persone con bassi livelli di alfabetizzazione. Deve essere tenuto in considerazione che tra i partecipanti ci sono varie barriere tecnologiche, in termini di conoscenza, abilità e accessibilità, nell'uso delle risorse informatiche.

6.LE CARATTERISTICHE DEL PROGRAMMA FORMATIVO



6.1 DENOMINAZIONE

CAPABILITY-TB Programma di Formazione

6.2 INTRODUZIONE

Il Programma di Formazione TB – CAPABILITY è sviluppato per la formazione esperienziale delle Persone con Difficoltà intellettive e di sviluppo (PcD) e delle loro figure di supporto (professionisti, parenti, membri della comunità, ecc.) in modo da far sviluppare ai partecipanti le competenze desiderate attraverso la condivisione delle capacità e la collaborazione all'interno di una Banca del Tempo (BdT) reale e/o la partecipazione in altre BdT già esistenti.

6.3 PARTICIPANTI

1.1 I partecipanti avranno i seguenti profili:

- Persone con Difficoltà Intellettive e di sviluppo (PcD)
- Familiari delle PcD
- Professionisti
- Esperti
- Altri (volontari ecc.)

I partecipanti si iscrivono per via del loro interesse ad aumentare la loro partecipazione in reti sociali strutturate intorno alle BdT.

È raccomandabile che il gruppo non superi i 18-20 partecipanti, in modo tale le risorse possano essere assegnate e organizzate efficientemente e quindi la formazione possa raggiungere i suoi obiettivi.

6.4 OBIETTIVI DELLA FORMAZIONE

La formazione ha l'obiettivo di aumentare le competenze (attitudini, conoscenze, abilità) delle PcD e delle figure di supporto per migliorare l'inclusione e la partecipazione sociale attraverso le attività della BdT.

Gli obiettivi specifici sono:

- Motivare/spronare la collettività all'uso delle BdT.
- Promuovere la conoscenza di sé e la scoperta di capacità delle PcD e il loro impiego.
- Aumentare la partecipazione delle PcD nelle reti sociali strutturate intorno alle BdT.
- Promuovere il supporto reciproco incoraggiando lo scambio tra persone con differenti capacità.
- Promuovere un accesso semplice ed economicamente vantaggioso delle PcD a beni e servizi.
- Coinvolgere le figure di supporto non solo in una collaborazione efficace con le PcD, ma anche nella partecipazione alle BdT;
- Sviluppare abilità digitali generali e specifiche correlate alle Piattaforme Online delle BdT.



6.5 CONTENUTI DEL PROGRAMMA DI FORMAZIONE

Per raggiungere gli obiettivi formativi, verranno sviluppati e adattati nei vari materiali i seguenti contenuti:

ARGOMENTO 1: Le Banche del Tempo e la Sharing Economy non-for-profit (NFPSE)/Economia Collaborativa; Applicabilità al settore delle disabilità.

- Sharing Economy/Economia Collaborativa: Forme principali e strumenti
- Banche del Tempo: concetti principali e d esempi. Buone pratiche.
- Pratiche simili nel settore delle disabilità e la loro possibile inclusione nella struttura delle Banche del Tempo, per esempio, il volontariato.

ARGOMENTO 2: Inclusione sociale e partecipazione nella comunità: migliorare la qualità di vita delle Persone con Disabilità.

- Qualità della vita: concetti e dimensioni.
- Inclusione e partecipazione sociale: come e perché aumentano la qualità della vita delle Persone con Disabilità.
- Il modello di supporto e come può migliorare l'inclusione sociale delle Persone con Disabilità.
- Inclusione e partecipazione sociale nel settore delle disabilità: buone pratiche.

ARGOMENTO 3: Funzionamento delle Banche del Tempo.

- Canali differenti attraverso quali possiamo operare in una Banca del Tempo: software specifici gratuiti, social network, ecc...
- Filosofia del dare e avere "tempo". Approccio delle capacità.
- Le ore sono tutte uguali? Crediti di tempo. Come e chi li assegna?
- Come costruire una Banca del Tempo? Struttura, attori, e guide operative.
- Capacità: quali posso offrire? Quali sono quelle di cui ho bisogno?
- La valutazione dei servizi delle Banche del Tempo: valutare ed essere valutati nelle Banche del Tempo.

ARGOMENTO 4: Le Banche del Tempo come network

- I pilastri principali per creare una rete. Preparazione, risorse e metodologia.
- Costruire una comunità all'interno di una Banca del Tempo: gli elementi chiave e l'applicazione al settore delle disabilità.
- Ruoli e responsabilità: gli amministratori delle Banche del tempo e i partecipanti, il ruolo dei sostenitori.
- Aspetti principali.

ARGOMENTO 5: Abilità digitali per essere parte di una Banca del Tempo

- Come accedere ad una Banca del Tempo come partecipante.
- Creare il mio profilo nella BdT: come posso comunicare e rendere visibili le mie capacità?
- Come accettare una domanda di un servizio e come farla?
- Ho bisogno di supporto?
- Come valutare un servizio ricevuto nella Banca del Tempo?
- Come rendere il mio profilo nella Banca del Tempo attivo e attraente?

6.6 KIT DEL PROGRAMMA FORMATIVO

Il Programma di Formazione CAPABILITY-TB ha le seguenti risorse:

- a) Corso misto contenente 5 laboratori tematici per un totale di 30-45 ore delle quali: sessioni in presenza di massimo 2,5 ore e sessioni online di massimo 1,5 ore.
- b) Manuale per il partecipante e il volantino sui contenuti sviluppati, in modo da essere utilizzati anche da persone con bassi livelli di alfabetizzazione.
- c) Una Piattaforma di e-training che verrà sviluppata per supportare l'implementazione delle Attività di Formazione sulle Banche del Tempo e l'accesso e l'utilizzo dei Materiali per la Formazione. La Piattaforma sarà suddivisa in due aree: Una Banca del Tempo per la formazione online e una Piattaforma di e-training. La prima includerà le principali funzioni dove i partecipanti possono formarsi nelle competenze necessarie a partecipare e migliorare la loro inclusione sociale: la seconda sarà una piattaforma di formazione online dove i formatori possono gestire specifici corsi di formazione e dove i partecipanti possono ottenerne un accesso facilitato ai Materiali della Formazione e dove svolgere le sessioni online che saranno definite dai formatori in base alle Attività di Formazione delle Banche del Tempo. I contenuti della piattaforma saranno adattati alla lingua di ogni partner. Saranno tradotti in Italiano, Portoghese, Spagnolo, Tedesco e Greco.
- d) Moduli per la valutazione
- e) Lingue: EN; SP; IT; PT e GR.

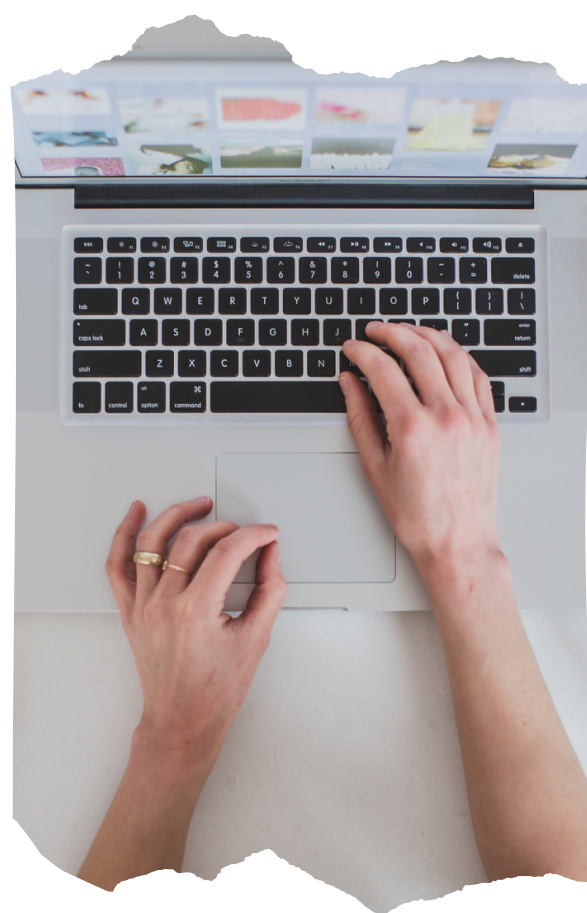
6.7 TRASFERIRE LA METODOLOGIA

I dati raccolti hanno fatto emergere che una metodologia per essere efficace, deve essere pratica, applicabile alla vita reale. Se risulta necessario acquisire conoscenze teoriche, devono essere trasferite in maniera attraente, attiva e dinamica evitando lunghe esposizioni e/o letture. La metodologia deve essere spiegata impiegando tecniche attive e partecipative.

I formatori devono aver cura di rendere ogni sessione uno spazio di apprendimento inclusivo, salvaguardando l'uso di metodologie con approccio partecipativo; metodologie attive e dinamiche; materiali visivi (iconografici), pratici e che potenzino gli spazi di apprendimento inclusivo, come video, attività a quiz come 'Kahoot', presentazioni brevi, chiare e accessibili, fogli di lavoro semplici, materiali che promuovono la collaborazione e la realizzazione congiunta di un piano, documenti ed informazioni semplici da leggere.

6.8 REQUISITI TECNICI

Avere a disposizione un computer o un telefono mobile connesso ad Internet e avere il necessario supporto, se necessario.



7. STRUTTURA DEL PROGRAMMA DI FORMAZIONE

7.1 DEFINIZIONE DEI BISOGNI FORMATIVI

- Stato dell'arte delle Banche del tempo e buone pratiche.
- Sono state sviluppate due sessioni di co-creazione con i gruppi target, una riguardante l'implementazione delle Banche del Tempo e l'altra i Metodi e gli Strumenti da utilizzare nel Programma di Formazione, per identificare i bisogni formativi, le aspettative e per validare i contenuti formativi rispetto anche ai gruppi target.
- Sono state raccolte considerazioni di esperti su come potenziare l'inclusione nelle BdT.



7.2 STRUTTURA DEL CORSO INCLUSIVO

(1) SELEZIONE DELL'APPROCCIO METODOLOGICO

L'approccio sarà quello costruttivista, dove i partecipanti saranno invitati a esplorare i contenuti assumendo un atteggiamento attivo. Per questo, è opportuno che ci sia interattività grazie all'uso di risorse informatiche per favorire il raggiungimento degli obiettivi proposti e il supporto e i materiali adatti.

(2) DEFINIZIONE DELL'APPROCCIO METODOLOGICO

CAPABILITY-TB considera la strategia metodologica un elemento chiave per la definizione e il successo di un programma di formazione accessibile e inclusivo per tutti, indipendentemente dai bisogni di supporto.

CAPABILITY-TB ha l'obiettivo di sviluppare una formazione che:

- Promuova la comprensione dei contenuti formativi per lo sviluppo personale e sociale.
- Crei un ambiente collaborativo e cooperativo, basato sull'ascolto attivo, il rispetto e la comprensione reciproca.
- Promuova la partecipazione sociale come agenti attivi.
- Dia uno spazio basato sulle pari opportunità.

È importante notare che il Programma Formativo di CAPABILITY-TB sarà inserito all'interno di una Piattaforma di Formazione che non sarà un semplice raccoglitore di contenuti e risorse, ma promuoverà la partecipazione attraverso la proposta di attività pratiche, come anche lo scambio di conoscenze, esperienze e testimonianze attraverso vari strumenti interattivi (chat, forum, videoconferenze...); sarà anche permesso di tener traccia dei propri progressi nel corso. Inoltre, la Piattaforma includerà una guida con tutti i dettagli sulle basi del corso e le raccomandazioni per i formatori.

CAPABILITY-TB stabilisce una metodologia mista strutturata come segue:

- **Sessioni in presenza:**

Sessioni dove i partecipanti avranno la possibilità di condividere lo stesso spazio, premesso che le circostanze sanitarie lo permettano, adottando le necessarie e adeguate misure per la sicurezza e la protezione della salute. Inoltre, garantirà che gli individui abbiano il supporto necessario affinché tutti possano partecipare allo stesso modo. Tali sessioni saranno basate su un approccio attivo-partecipativo e dimostrativo-esplicativo.

Il formatore guiderà le sessioni utilizzando le risorse necessarie per trasmettere i contenuti teorici e pratici. Le sessioni in presenza saranno strutturate con dinamismo e secondo le linee guida dell'apprendimento cooperativo e dell'interazione per promuovere l'apprendimento dei concetti e raggiungere definite capacità-obiettivo.

Avranno un chiaro approccio pratico, con simulazioni e giochi di ruolo che permetteranno ai partecipanti di contestualizzare gli apprendimenti e di prepararli per l'applicazione in ambienti reali connessi alle Banche del Tempo e alla partecipazione come agenti attivi nella comunità.





- **Sessioni Online:**

CAPABILITY-TB distingue due tipologie di sessioni online:

- **Sessione Sincrona:**

Dove i partecipanti avranno l'opportunità di incontrarsi online in tempo reale per continuare ad avanzare insieme nei contenuti del programma formativo, favorendo la comprensione degli stessi, condividendo dubbi e preoccupazioni, svolgendo attività di gruppo e creando uno spazio per le relazioni sociali, valorizzante per tutte le persone.

A questo scopo, il formatore e le figure di supporto devono assicurarsi che tutte le persone abbiano accesso alle tecnologie necessarie per accedere alla sessione pianificata, nonché ai mezzi necessari per promuovere la loro partecipazione in modo equo.

Nelle sessioni pianificate il formatore e le persone di supporto includeranno attività e dinamiche compatibili con questa modalità orientata ad un approccio pratico.

Un altro aspetto chiave delle sessioni online è che permetteranno di entrare in contatto con altri (esperti, partecipanti attivi delle Banche del Tempo e anche altri che sono nello stesso programma formativo) per continuare a costruire un apprendimento congiunto, ricevere una formazione specifica su determinati argomenti e perfino scambiarsi buone pratiche che possano aumentare la motivazione dei partecipanti.

- **Sessione Asincrona:**

Il programma formativo includerà una serie di risorse formative (presentazioni, attività, video e altri materiali) a disposizione dei partecipanti in qualsiasi momento durante il periodo di formazione.

Queste sessioni saranno finalizzate a promuovere il lavoro individuale, con o senza il supporto degli altri; facilitare la riflessione per individuare le proprie capacità, necessità e creare un percorso personalizzato per potenziare l'inclusione e la partecipazione nella comunità.

La combinazione delle modalità permetterà ai partecipanti di vivere un'esperienza connessa alla realtà, creato su misura delle loro necessità, interessi e caratteristiche individuali, dedicando a ciascuno il tempo necessario per integrare gli apprendimenti acquisiti attraverso il processo.

(3) · CONTENUTI DEL CORSO

PANORAMICA DEI CONTENUTI



ATTIVITÀ FORMATIVA 1: CAPABILITY-TB... CHE COS'È?

Che cos'è l'Economia Collaborativa? E le Banche del Tempo?

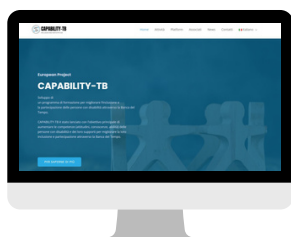


ATTIVITÀ FORMATIVA 2: MIGLIORARE LA COMUNITÀ CON LE MIE CAPACITÀ

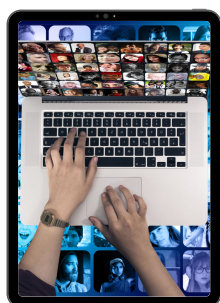
Inclusione sociale, partecipazione alla comunità
e riflessione su sé stessi.



ATTIVITÀ FORMATIVA 3: FACCIAMO PRATICA CON IL LABORATORIO SULLA BANCA DEL TEMPO



ATTIVITÀ FORMATIVA 4: USIAMO LA PIATTAFORMA ONLINE DELLA BANCA DEL TEMPO



ATTIVITÀ FORMATIVA 5: INVITIAMO ALTRE PERSONE



LABORATORIO 1. CAPABILITY-TB... COS'È?

OBIETTIVI

- Acquisire nozioni base sui concetti di Economia Collaborativa e Banca del Tempo.
- Conoscere come funzionano le Banche del Tempo e le regole di base.
- Contattare e ricevere indicazioni da esperti e partecipanti coinvolti nelle Banche del Tempo.
- Conoscere le buone pratiche nelle Banche del Tempo basate su esperienze e testimonianze reali.
- Identificare i fattori chiave per promuovere la conoscenza delle Banche del Tempo come elementi che favoriscono l'inclusione di tutte le persone indipendentemente dai loro limiti.

ARGOMENTI (I.O.3)

ARGOMENTO 2:

- NFPSHE/Economia Collaborativa: forme e strumenti principali
- Banca del Tempo: concetti ed esempi principali. Migliori pratiche.
- Pratiche simili nel settore della disabilità e applicabilità.
- Barriere e facilitatori. Potenziali benefici.

ATTIVITÀ

- DG. Economia Collaborativa. Casi di studio.
- AP. Condividere il tempo e le capacità. Applicazione al settore delle disabilità.
- AP. Scoprire le proprie capacità. Cosa posso offrire in una Banca del Tempo?
- AP. Scoprire i miei bisogni. Di cosa ho bisogno dagli altri utenti di una Banca del Tempo?
- AE. Visita ad una Banca del Tempo esistente o invito ad una sessione formativa di un responsabile di una Banca del Tempo e/o utenti, per spiegare lo scopo, i benefici e le barriere.

(DG=Dinamiche di Gruppo, AP=Attività Pratica, e AE=Attività Esperienziale)

SESSIONI/ DURATA

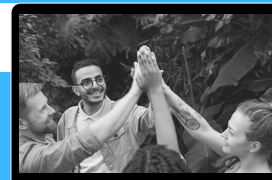
Totale tempo stimato:

2 ore 30min – 3 ore

Sessione:

- S1. Parlare di cosa sia una Banca del Tempo.
- S2. Esempi di buone pratiche.

(Da integrare con materiali/risorse di rinforzo al di fuori delle sessioni)



LABORATORIO 2. MIGLIORARE LA COMUNITÀ ATTRAVERSO LE MIE CAPACITÀ

OBIETTIVI

- Conoscere sé stessi (Capacità e Bisogni). Identificare le conoscenze, le abilità che possono essere messe a servizio della società (scambio con altri), come anche gli aspetti di cui posso avere bisogno e/o ricevere da altri.
- Sviluppare un Piano d'Azione Personale per promuovere l'inclusione sociale nella comunità attraverso la condivisione delle capacità.
- Scambiare esempi di buone pratiche con esperti e partecipanti coinvolti nelle Banche del Tempo.
- Identificare i fattori chiave che favoriscono l'inclusione delle persone nella comunità attraverso la condivisione della capacità.

ARGOMENTI (I.O.3)

- Argomento 1:
 - Qualità di vita (QdV): concetti e dimensioni.
 - Inclusione sociale e partecipazione. Perché e come aumentare la QdV delle PcD.
 - Il modello di supporto e come può migliorare l'inclusione sociale delle PcD.
 - Inclusione sociale e partecipazione nel settore delle disabilità: buone pratiche.
- Argomento 3:
 - Filosofia del dare e ricevere tempo. L'approccio delle capacità.
 - Le ore sono tutte uguali? Crediti di tempo. Come e chi li assegna?
 - Capacità: quali posso offrire, di quali ho bisogno?

ATTIVITÀ

- DG. Posseggo le capacità necessarie per partecipare alla rete? Voglio davvero aumentare la mia inclusione sociale e partecipazione attraverso le Banche del Tempo?
- AP. Mappare la mia rete personale e professionale. Sviluppo di un Piano d'Azione per potenziare la mia Inclusione Sociale nella comunità.

(DG=Dinamiche di Gruppo, AP=Attività Pratica, e AE=Attività Esperienziale)

SESSIONI/ DURATA

Tempo totale stimato:

Dalle 4 alle 6 ore.

Sessione:

- S1. Conoscenza di sé
- S2. Piano d'Azione Personale per l'Inclusione Sociale
- S3. Esempi di Buone pratiche.

(Da integrare con materiali/risorse di rinforzo al di fuori delle sessioni)



LABORATORIO 3: FACCIAMO PRATICA ATTRAVERSO UN LABORATORIO SULLA BANCA DEL TEMPO

OBIETTIVI

- Promuovere esperienze pratiche e simulazioni per promuovere l'approccio alle Banche del Tempo reali (funzionamento, regole, definizione del profilo personale, relazioni sociali, metodologia di scambio, conoscenza delle risorse, risoluzione di problemi).
- Dare l'opportunità di fare almeno un primo scambio nella Banche del Tempo.
- Identificare i fattori chiave che favoriscono l'inclusione delle persone attraverso la condivisione delle capacità nella comunità.

Argomento 2:

- Il modello di supporto e come può migliorare l'inclusione sociale delle PcD.
- Inclusione sociale e partecipazione nel settore delle disabilità: buone norme.

ARGOMENTI (I.O.3) Argomento 3:

- Canali differenti attraverso i quali possiamo operare in una Banca del Tempo.
- Filosofia del dare e del ricevere tempo. L'approccio delle Capacità.
- Sono tutte le ore uguali? Crediti di tempo. Come e chi li assegna?
- Come costruire una Banca del Tempo? Struttura, attori, e linee guida operative.
- Capacità: quali posso offrire, di quali ho bisogno?
- Valutazione dei servizi delle Banche del Tempo: valutare ed essere valutati nella Banche del Tempo.

ATTIVITÀ

Il miglior modo per apprendere ciò che riguarda le Banche del Tempo è quello di partecipare in una Banche del Tempo reale.

- ·DG. Definire la struttura e le linee guida operative della propria Banca del Tempo.
- ·DG. Lanciare la nostra Banca del Tempo. Definire le regole e i ruoli.
- ·AP. Affrontare i pericoli della rete.
- ·AP. Creare il proprio profilo nella Banca del Tempo; raccomandazioni e sviluppi.
- ·AE. Iniziare a condividere nel nostro Laboratorio CAPABILITY-TB
 - La mia prima donazione di un servizio (ai partecipanti) nella Banca del Tempo.
 - Il mio primo servizio ricevuto (dai partecipanti) nella Banca del Tempo.

DG=Dinamiche di Gruppo, AP=Attività Pratica, e AE=Attività Esperienziale)

Tempo totale stimato:

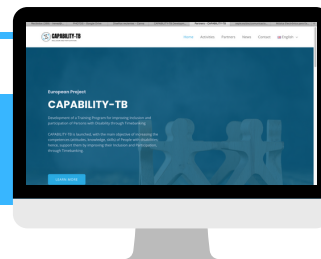
15 - 20 ore.

SESSIONI/ DURATA

Sessioni:

- S1. Operazioni e regole delle Banche del Tempo.
- S2. Definire il proprio profilo personale e scambio di metodologia.
- S3. Relazioni Sociali.
- S4. Conoscere le risorse per lo scambio.
- S5. Risoluzione di eventuali problemi.
- S6. Scambio "Tempo per Tempo"

(Da integrare con materiali/risorse di rinforzo al di fuori delle sessioni)



LABORATORIO 4: LA BANCA DEL TEMPO ONLINE

OBIETTIVI

- Imparare a usare una Piattaforma delle Banche del Tempo.
- Acquisire conoscenza sul corretto utilizzo della Piattaforma (raccomandazioni per il profiling, sicurezza, confidenzialità, privacy, rispetto).
- Dar vita ad almeno uno scambio di capacità, attraverso la Banca del Tempo.
- Identificare i fattori chiave per promuovere l'inclusione delle persone attraverso l'uso della Piattaforma della Banca del Tempo.

Argomento 5:

ARGOMENTI (I.O.3)

- Come accedere a una Banca del Tempo come partecipante.
- Creare il mio profilo: come posso comunicare e rendere visibile le mie capacità.
- Come accettare un servizio richiesto e come richiederlo? Ho bisogno di supporto?
- Come valutare un servizio ricevuto in una Banca del Tempo?
- Come mantenere il mio profilo nella Banca del Tempo attivo e attrattivo?

ATTIVITÀ

- DG. Comprendere la struttura online di CAPABILITY-TB, regole e ruoli. Come usare la Banca del Tempo online?
- DG. Stabilire e applicare le raccomandazioni principali per la creazione del Profilo nella nostra Banca del Tempo online. Sicurezza e Confidenzialità.
- AE. Iniziare a condividere online
 - Il primo servizio fornito (ai partecipanti) nella Banca del Tempo.
 - Il mio primo servizio ricevuto (dai partecipanti) nella Banca del Tempo.
 - Valutazioni online di CAPABILITY-TB.

(DG=Dinamiche di Gruppo, AP=Attività Pratica, e AE=Attività Esperienziale)

Tempo totale stimato:

4 - 6 ore.

SESSIONI/ DURATA

Sessioni:

- S1. Conoscere la Piattaforma CAPABILITY-TB.
- S2. Profiling e standard di sicurezza digitale.
- S3. Contattiamo altre persone!
- S4. Il primo scambio!
- S5. Scambiamoci le buone pratiche!

(Da integrare con materiali/risorse di rinforzo al di fuori delle sessioni)



LABORATORIO 5: INVITIAMO ALTRE PERSONE

OBIETTIVI

- Comunicare CAPABILITY-TB alla comunità.
- Promuovere la partecipazione di altre persone a CAPABILITY-TB.
- Condividere esempi di buone pratiche sviluppate attraverso CAPABILITY-TB.
- Mantenere i profili attivi nella piattaforma della Banca del Tempo.
- Identificare i fattori chiave per facilitare l'inclusione delle persone nelle attività di CAPABILITY-TB, assumendo il ruolo di agente attivo per la promozione delle iniziative della Banca del Tempo.

Argomento 4:

ARGOMENTI (I.O.3)

- Pilastri principali per creare una rete. Preparazione, risorse e metodologia.
- Costruire una comunità all'interno della Banca del Tempo: i fattori principali e l'applicazione al settore della disabilità.
- Ruoli e responsabilità nella rete: i responsabili della Banca del Tempo e i partecipanti, il ruolo delle figure di supporto.
- Aspetti principali per energizzare e mantenere attiva la rete.

ATTIVITÀ

AP. Presentazione alla comunità e Invito ai suoi membri.

EA. Coinvolgimento e condivisione con i membri della comunità

EA. Tenere il mio profilo vivo e attivo.

(DG=Dinamiche di Gruppo, AP=Attività Pratica, e AE=Attività Esperienziale)

SESSIONI/ DURATA

Tempo totale stimato:

6 - 8 ore.

Sessioni

- S1. Prepariamo le testimonianze di Capability-Tb!
- S2. Co-creiamo un evento di Capability-Tb nella comunità!
- S3. Incontro con altre Banche del Tempo!
- S4. Invitiamo una persona nuova per fare uno scambio! (Noi ti aiutiamo a creare il profilo)



(4) ITER PEDAGOGICO DEL CORSO

Definire i laboratori, consultare i contenuti e gli strumenti.

(5) DEFINIZIONE DEL METODO DI VALUTAZIONE

La valutazione finale delle competenze acquisite durante il corso e della loro condivisione nella vita di tutti i giorni. I partecipanti dovrebbero:

- Essere in grado di mettere in pratica correttamente le premesse della Banca del Tempo.
- Aver sperimentato e aver potuto vivere l'esperienza della Banca del Tempo.
- Avere un profilo creato nella Piattaforma di e-learning e mantenerlo attivo.
- Una volta completato il corso, verrà effettuato un piccolo test sulle nozioni trasmesse, su quello che ha funzionato nel corso e quello che non ha funzionato. Infine, verrà consegnato un certificato di partecipazione.

(6) DEFINIZIONE DELLA PIATTAFORMA DI E-LEARNING

La Piattaforma formativa deve essere attrattiva e accessibile: possibilità di creare profili personali e di caricare dati, modificare in base all'evoluzione delle abilità e di ogni cambiamento nelle necessità personali. Usare video e manuali nella Piattaforma ai quali poter accedere in ogni momento, avere la possibilità di tradurli in lingua straniera, ma anche la scelta di un'applicazione per la chat o una videochiamata in caso sorga qualunque problema.

(7) COSTRUZIONE DELL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO

- Buona atmosfera di collaborazione e cooperazione.
- Ambiente positivo.
- Accessibile a tutti.
- La persona che prende parte al corso genera entusiasmo nei partecipanti.
- Buona struttura.
- Focus sulle esperienze e sulle capacità dei partecipanti.
- Attività dinamiche, sia in gruppo che individuali, come le Dinamiche di Gruppo (DG); le Attività Pratiche (AP) e le Attività Esperienziali (AE).
- Apprendere le pratiche e le esperienze dei membri delle Banche del Tempo.

(8) PRODUZIONE DELLE RISORSE PEDAGOGICHE

Sviluppare le risorse pedagogiche correlate al corso formativo creerà una combinazione di materiali cartacei (manuali, ecc.), materiali digitali (video tutorial, chat online...) e l'uso di applicazioni per supportare le sessioni formative.

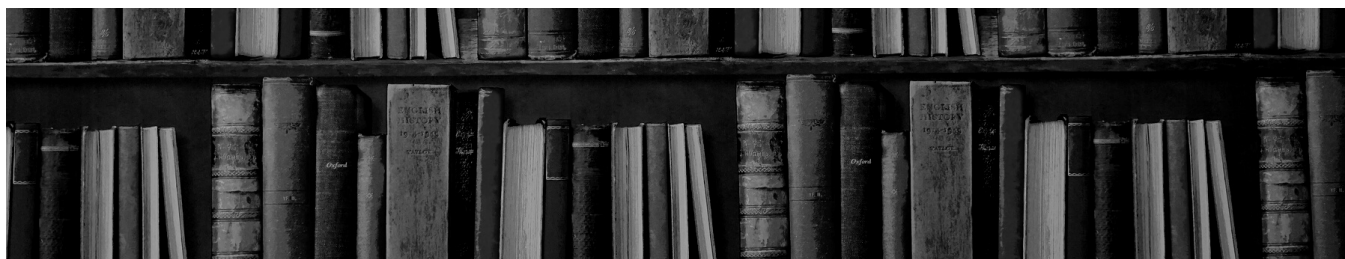
(9) DEFINIZIONE DEL SUPPORTO AL PARTECIPANTE

Avere 4 componenti:

- **Supporto tecnologico:** occorrerà tenere in considerazione che tra i partecipanti ci saranno varie barriere tecnologiche, in termini di conoscenze, abilità e accessibilità nell'usare le risorse tecnologiche e informatiche. Le figure di supporto guideranno i partecipanti sull'uso della Piattaforma e nelle sessioni online.
- **Supporto pedagogico:** supporto al partecipante negli aspetti pedagogici del corso-difficoltà, limitazioni, dinamizzazione del corso.
- **Supporto tecnico:** supporto al partecipante rispetto ai contenuti del corso.
- **Supporto amministrativo/logistico:** supporto per iscriversi e partecipare alla formazione.



8.REFERENZE



Asociación para el Desarrollo de los Bancos del Tiempo. (2021, 3 marzo). Asociación para el Desarrollo de los Bancos del Tiempo. <https://adbdt.org/>

Ayuntamiento de Valladolid. (s. f.). Banco del Tiempo de Valladolid. Banco del Tiempo de Valladolid. Recuperado 12 de marzo de 2021, de <http://www.bancodeltiempodevalladolid.org.es/>

Baier, Andrea et al. (Hg.) (2016): Die Welt reparieren. Open Source und Selbermachen als postkapitalistische Praxis. transcript Verlag

Böcker, Lars / Meelen, Toon (2017): Sharing for people, planet or profit? Analysing motivations for intended sharing economy participation; in: Environmental Innovation and Societal Transitions 23, 28–39

Boyle, David (2014). The potential of time banks to support social inclusion and employability: An investigation of the use of reciprocal volunteering and complementary currencies for social impact. EU Science Hub - European Commission. <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/eur-scientific-and-technical-research-reports/potential-time-banks-support-social-inclusion-and-employability-investigation-use-reciprocal>

Castillo, T. (2007). Let me try! Disability: Towards a creative view of the human limitations. (1.a ed.). CEAC.

Cornwell, Benjamin / Laumann, Edward O. (2015): The health benefits of network growth: New evidence from a national survey of older adults; in: Social Science & Medicine 125 (2015), 94 - 106

D'Orey, I. (2017). Banco de Tempo 15 anos, 15 Histórias. Graal, Lisboa.

Elidrissi, F. (2019, 10 abril). Dos décadas de Bancos del tiempo en España. The objective. <https://theobjective.com/further/bancos-de-tiempo-espana/>

European Commission. (2016a). A European agenda for the collaborative economy. [02/06/2017] European Commission. (2016b). More than profit: a collaborative economy with a social purpose Preliminary review of how collaborative economy models can help address social challenges in Europe and the characteristics of current activities. Retrieved from <http://ec.europa.eu/DocsRoom/documents/18443/attachments/1/translations/en/renditions/native>

European Commission. (2017, noviembre). European Pillar of Social Rights. https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/economy-works-people/jobs-growth-and-investment/european-pillar-social-rights/european-pillar-social-rights-20-principles_en

European Commission. (2021, marzo). Strategy for rights of persons with disabilities 2021- 2030 (KE-02-21-257-EN-N). <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=738&langId=en&pubId=8376&furtherPubs=yes>

Farrel, B. (2019, junio). Timebank proposal. Health Connections. <https://healthconnections.gg/wp-content/uploads/2019/06/timebank-proposal.pdf>

Graal. (2015). Experiência do Banco de Tempo em Portugal: Tecendo Sentido e Mudanças. Graal.

Höllhumer, Marlene; Trukeschitz, Birgit (2016): Zeitbanken und Tauschkreise in Österreich. Eine Bestandsaufnahme für 2015. Forschungsbericht 1/2016 des Instituts für Altersökonomie der WU Wien

Holt-Lunstad, J. et al. (2015): Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review; in: Perspectives on Psychological Science, Vol. 10(2) S. 227-237

Hooper, C. J., Nind, M., Parsons, S., Power, A., & Collis, A. (2015). Building a social machine: Co-designing a timebank for inclusive research. Proceedings of the ACM Web Science Conference, 1-9. <https://doi.org/10.1145/2786451.2786472>

Huws, U. (2016). The digital economy and the single market. In Wobbe, W., Bova, E., & Dragomirescu-Gaina, C. (Eds.), 'New forms of platform employment', The Digital Economy and the Single Market. (pp. 65-82). Brussels: Foundation for European Progressive Studies.

Huws, U., Spencer, N. H., & Joyce, S. (2016). Crowd Work in Europe - Preliminary results from a survey in the UK, Sweden, Germany, Austria and the Netherlands (FEPS Studies). FEPS, UNI Europa, University of Hertfordshire.

<http://www.bdonline.org/>. (s. f.). BDT Online. BDT Online. Recuperado 12 de marzo de 2021, de <http://www.bdonline.org/>

Jaeger-Erben, Melanie et al. (2017): Do-it-yourself oder do-it-together? Eine Typologie sozialer Innovationen für nachhaltigen Konsum; in: Jaeger-Erben et al. (Hg.): Soziale Innovationen für nachhaltigen Konsum. Springer VS, 23-50

Litwin, H. & Shiovitz-Ezra, S. (2011). Social network type and subjective well-being in a national sample of older Americans; in: The Gerontologist, 51, 379-388

Mesopotamia. (s. f.). Bank school - Bank Time. Recuperado 27 de febrero de 2021, de <https://www.mesopotamia.gr/el/bank-school/time-bank/>

Nyqvist, Fredrica et al. (2014): Structural and Cognitive Aspects of Social Capital and All-Cause Mortality: A Meta-Analysis of Cohort Studies; in: Soc Indic Res 116: 545-566

Plataforma Timeoverflow. (2021, 3 marzo). Plataforma timeoverflow. <https://www.timeoverflow.org/>

Seyfang G. G. (2002). Tackling social exclusion with community currencies: learning from LETS to timebanks. International Journal of Complementary Currency Research 6, 6, 10-20. <https://ijccr.net/2012/05/23/tackling-social-exclusion-with-community-currencies-learning-from-lets-to-time-banks/>

Scholl, Gerd et al. (2015): Peer-to-Peer Sharing. Definition und Bestandsaufnahme; http://www.peer-sharing.de/data/peersharing/user_upload/Dateien/PeerSharing_Ergebnispapier.pdf

Singh, Sara (2017). The Evolution of Giving: An Exploration of Time Banking as a Community Development Instrument. Senior Theses. 188. https://scholarcommons.sc.edu/senior_theses/188

Slay, J., & Stephens, L. (2013). Mind for better mental health. NEF.

Timebanking UK. (s. f.). What is timebanking? Recuperado 22 de diciembre de 2020, de <https://timebanking.org/>

United Nations. (2006, diciembre). Convention on the Rights of persons with disabilities. (N.o 1). <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

Weaver, P., Dumitru, A., García-Mira R., Lema-Blanco, A., Muijsers, L. and Vasseur, V. (2016) Transformative social innovation report: Timebanking. TRANSIT: EU SSH.2013.3.2-1 Grant agreement no: 613169

World Health Organization. (2001). International classification of functioning, disability and health (ICF) [Libro electrónico]. WHO. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42407/9241545429.pdf>

Xronos. (s. f.). Anthromania. Xronos Anthromania. Recuperado 28 de diciembre de 2020, de <http://xronos.anthropomania.gr/>

Xronosthess. (s. f.). Xronosthess. Recuperado 12 de enero de 2021, de <http://www.xronosthess.gr/whoweare>

SEGUICI



capability@gmail.com



@CapabilityTb



CAPABILITY-Tb project



CAPABILITY-TB



CAPABILITY_TB project



**Cofinanziato
dall'Unione europea**