



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973



Activitate 1 - Tablă de joc: Navigarea prin sănătatea cognitivă - O călătorie prin Factorii de Risc și Oportunitățile de Prevenție

DOCUMENT PRODUS DE:



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE EXPRESATE APARTIN, ÎNSĂ, EXCLUSIV AUTORULUI (AUTORILOR) ȘI NU REFLECTĂ NEAPĂRAT PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI NAȚIONALE PENTRU PROGRAME COMUNITARE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI ȘI FORMĂRII PROFESIONALE (ANPCDEF). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ ȘI NICI ANPCDEF NU POT FI ȚINUTE RĂSPUNZĂTOARE PENTRU ACESTEA.



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

SOCIETATEA ROMÂNĂ ALZHEIMER

Activitate de învățare activă – descriere

MODUL	Modul 1. Principalele tulburări de sănătate mintală la vârstnici (declin cognitiv, demență și boala Alzheimer, alte tulburări neurologice – de exemplu, scleroza multiplă, boala Parkinson): simptome, semne de avertizare, etape
CAPITOL	Identificarea declinului cognitiv
NUMELE ACTIVITĂȚII	Tablă de joc: Navigând prin Sănătatea Cognitivă - O Călătorie prin Factorii de Risc și Oportunitățile de Prevenție
OBIECTIVE	Participanții vor naviga pe tabla de joc, întâlnind spații cu „Factori de risc” și „Oportunități de prevenire”. Scopul este de a ajunge la capătul drumului cu cât mai multe puncte pozitive, acumulând „Oportunități de prevenire” și evitând „Factorii de risc”.
METODE	Învățare prin joc: Participanții se familiarizează cu concepte esențiale despre factorii de risc și oportunitățile de prevenire printr-un joc interactiv pe tablă. Simulare: Jocul simulează o călătorie prin viață, unde jucătorii întâlnesc atât factori de risc, cât și oportunități de prevenire. Învățare colaborativă: Echipele lucrează împreună pentru a lua decizii și a acumula puncte, stimulând comunicarea și schimbul de idei. Reflecție ghidată: După fiecare tură, echipele discută și reflectă asupra impactului fiecărui factor de risc sau oportunitate de prevenire, conectându-le cu viața reală. Învățare experiențială: Jucătorii trăiesc direct modul în care factorii de risc și oportunitățile de prevenire influențează rezultatele, sporind înțelegerea. Feedback constant: Instructorul oferă feedback constant, ajutând



Cofinanțat de
Uniunea Europeană





“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

	participanții să înțeleagă importanța prevenției riscurilor cognitive. Integrarea jocului: Un sistem de punctaj și o competiție prietenoasă motivează participanții să rămână implicați și activi pe parcursul activității.
TIMP ALOCAT	45 minute
RESURSE NECESARE	Tabla de joc (tipărită într-un format mare) Zaruri (câte unul pentru fiecare echipă) Piese de joc (câte una pentru fiecare echipă) Carduri cu Factori de Risc (20) și Carduri cu Oportunități de Prevenire (20) Un cronometru pentru a măsura timpul Spațiu pentru mișcare
INSTRUCȚIUNI*	Introducere Regulile jocului Desfășurarea jocului Concluzie
REFERINȚE	
MATERIALE SUPORT	Tabla de joc (tipărită pe format mare) Cărți cu Factori de Risc (20) și Cărți cu Oportunități de Prevenire (20)



Cofinanțat de
Uniunea Europeană





“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

* Instrucțiuni complete:

Instrucțiuni pentru instructor:

1. Introducere (5 minute):

Explicați obiectivul jocului și regulile de bază participanților. Fiecare echipă va arunca pe rând zarul și va muta piesa de joc pe cale. În funcție de locul în care ajung, echipa va trage o carte „Factor de Risc” sau „Oportunitate de Prevenire”.

2. Regulile jocului (5 minute):

- Fiecare echipă aruncă pe rând zarul și își mută piesa conform numărului obținut.
- Dacă ajung pe un spațiu „Factor de Risc”, echipa va trage o carte din această categorie și va pierde câte un punct pentru fiecare risc întâlnit.
- Dacă ajung pe un spațiu „Oportunitate de Prevenire”, echipa va trage o carte din această categorie și va câștiga câte un punct pentru fiecare oportunitate de prevenire colectată.
- Echipa cu cele mai multe puncte la finalul jocului, atunci când toate echipele ajung la linia de sosire, va câștiga.

3. Desfășurarea jocului (25-30 minute):

- Pe măsură ce echipele progresează pe tabla de joc, instructorul va urmări timpul și va asigura că fiecare echipă are șansa de a explora atât spațiile cu „Factor de Risc” cât și cele cu „Oportunitate de Prevenire”.
- Echipele vor fi încurajate să reflecteze asupra fiecărui factor de risc sau oportunitate și să discute despre cum se aplică acestea în prevenirea declinului cognitiv ușor și demenței.
- Echipele vor aduna puncte pe măsură ce progresează, în funcție de cărțile pe care le colectează.

4. Concluzie (5 minute):

Instructorul va rezuma punctele cheie ale jocului, subliniind importanța recunoașterii și evitării factorilor de risc și valorificării oportunităților de prevenire pentru a reduce riscul de declin cognitiv ușor și demență.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană





“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Dezvoltare:

Introducere pentru participanți:

Scopul acestui joc este de a oferi o modalitate interactivă și distractivă de a învăța despre factorii care pot crește riscul de declin cognitiv și demență, precum și despre strategiile care pot ajuta la prevenirea acestora. Pe măsură ce jucați, veți fi introduși în influențe negative (factori de risc) și acțiuni pozitive (oportunități de prevenire) care afectează sănătatea creierului. De fiecare dată când ajungeți pe o pătrățică, va trebui să răspundeți prin extragerea unui card. Scopul vostru este să acumulați mai multe oportunități de prevenire și mai puțini factori de risc pentru a obține un scor mai mare în joc, îmbunătățindu-vă astfel cunoștințele despre prevenirea declinului cognitiv ușor și demenței.

Instrucțiuni de joc:

1. Începerea jocului:

- Fiecare echipă își alege o piesă de joc și o plasează la începutul tablei.
- Echipele vor arunca pe rând zarul.
- Mută piesa înainte în funcție de numărul obținut pe zar.

2. Ajungerea pe o pătrățică „Factor de risc”:

- Extrage un card din pachetul „Factori de risc”.
- Citește cardul cu voce tare pentru echipă.
- Pierde 1 punct pentru fiecare card de factor de risc colectat.
- Discută despre modul în care acest factor crește riscul de declin cognitiv sau demență. De exemplu, un card ar putea spune: „**Lipsa activității fizice**—Crește riscul din cauza fluxului sanguin redus către creier și scăderii neuroplasticității.”

3. Ajungerea pe o pătrățică „Oportunitate de prevenire”:

- Extrage un card din pachetul „Oportunitate de prevenire”.
- Citește cardul cu voce tare pentru echipă.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană





“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

- Câștigă 1 punct pentru fiecare card de oportunitate de prevenire colectat.
 - Discută despre cum această strategie poate reduce riscul de declin cognitiv sau demență. De exemplu, un card ar putea spune:
„**Angajează-te într-o activitate fizică regulată**—Promovează neurogeneză și îmbunătățește funcția memoriei.”
4. **Câștigarea jocului:** Echipele continuă să joace până când toate echipele ajung la linia de final. Echipa cu cele mai multe puncte (punctele de oportunitate de prevenire minus punctele de factori de risc) câștigă jocul.
-



Cofinanțat de
Uniunea Europeană





“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Exemplu de carduri:

18 Exemple de carduri cu factori de risc (Personalizat):

Factori de risc	Descriere
Fumat	Fumezi de ani de zile. Observi că îți este mai greu să ții pasul cu ceilalți în timpul activităților fizice, iar medicul îți atrage atenția asupra impactului fumatului asupra creierului tău.
Stil de viață sedentar	Locul tău de muncă presupune să stai jos toată ziua, iar tu ai neglijat exercițiile fizice. Te simți obosit și îți dai seama că această rutină nu este bună pentru sănătatea creierului tău.
Dietă nesănătoasă	Ai mâncat prea mult fast food și gustări dulci. Începi să te simți mai obosit și cu mintea încețoșată.
Stres cronic	Termenele limită de la serviciu se adună, iar tu te simți copleșit. Ai observat pierderi de memorie și dificultăți în a te concentra.
Hipertensiune	La ultima ta consultație, medicul ți-a spus că tensiunea arterială începe să crească. Ești expus riscului de declin cognitiv dacă aceasta rămâne ridicată.
Diabet zaharat	După ani de zile în care ai ignorat sfaturile dietetice, ai dezvoltat diabet de tip 2, iar acesta începe să-ți afecteze nivelul de energie și claritatea mentală.
Privarea de somn	Ai stat treaz până târziu uitându-te la TV și programul tău de somn este haotic. În ultima vreme, ai observat dificultăți în a-ți aminti lucruri.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană





“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Izolare socială	După ce te-ai mutat într-un oraș nou, nu ai găsit timp să te conectezi cu oameni. Singurătatea îți afectează bunăstarea mentală.
Consum excesiv de alcool	Consumul social de alcool s-a transformat într-un consum regulat și excesiv. Te trezești simțindu-te obosit și observi că îți afectează memoria.
Obezitate	Ai luat în greutate de-a lungul anilor și acum ai dificultăți în a face activitate fizică. Medicul tău te avertizează că acest lucru ar putea crește riscul de demență.
Pierderea auzului	Ai observat că le ceri oamenilor să repete des ce spun. Nu ți-ai tratat pierderea auzului, iar acest lucru îți afectează viața socială.
Expunerea la poluarea aerului	Locuiești într-un oraș cu poluare intensă și ai început să simți efectele acestora asupra sănătății tale respiratorii și cognitive.
Lipsa stimulării mentale	Ai căzut într-o rutină în care faci aceleași lucruri zilnic, fără să îți stimulezi mintea. Ai observat că memoria ta nu mai este la fel de clară.
Depresie	După un an greu, te-ai confruntat cu depresia. Motivația ta este scăzută și ai început să uiți lucruri.
Inflamație cronică	Te confrunți cu o afecțiune autoimună care menține corpul într-o stare de inflamație, afectându-ți concentrarea și memoria.
Hipertensiune netratată	Ai ignorat tensiunea arterială mare de ani de zile și acum începi să observi efectele asupra clarității tale mentale.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană





“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Vitamin D Deficiency	Ai stat în casă toată iarna fără expunere la soare și acum te confrunți cu oboseală și o stare de spirit scăzută.
Abuz de substanțe	Consumul de substanțe a început să îți afecteze starea de spirit și memoria. Acest lucru îți dăunează sănătății creierului în ansamblu.

18 Exemple de Carduri cu Oportunități de Prevenție

Oportunități de Prevenție	Descriere
Participă la activități fizice regulate	Decizi să te alături unui curs local de fitness. Mișcarea te face să te simți grozav, iar tu observi o creștere a energiei și concentrării.
Adoptă o Dietă Mediteraneană	Înlocuiești alimentele procesate cu legume proaspete, ulei de măsline și carne slabă. Te simți mai ușor și mai concentrat mental.
Menține legături sociale puternice.	Faci un efort să te reconectezi cu vechi prieteni, iar timpul petrecut socializând te face să te simți revigorat.
Învăță o nouă abilitate sau limbă.	Începi să urmezi lecții online într-o limbă nouă, iar provocarea mentală îți aduce un mare sentiment de împlinire.
Somn de calitate	Îți stabilești o rutină de somn și, în sfârșit, dormi o noapte întregă. Ceața mentală dispare și te simți reîncărcat.
Practică mindfulness sau meditație.	După ce ai început să practici meditația zilnic, te simți mai relaxat și concentrat, iar nivelul de stres scade.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană





“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Menține tensiunea arterială sub control	Începi să-ți monitorizezi tensiunea arterială și să faci alegeri mai sănătoase în stilul de viață. Acum este sub control.
Citește sau rezolvă puzzle-uri în mod regulat.	Ai început să rezolvi jocuri de cuvinte încrucișate dimineața, iar acest obicei îți menține mintea ageră.
Consumă alimente bogate în acizi grași omega-3.	Adaugi mai mult pește, nuci și semințe în dieta ta. Creierul tău se simte mai energizat și concentrat.
Take Breaks from Screen Time	Ai început să iei pauze regulate de la computer și telefon, iar ochii și mintea ta se simt mult mai odihnite.
Limitează consumul de alcool.	Reduci consumul de alcool și observi că starea ta de spirit și memoria se îmbunătățesc.
Alătură-te unei activități de grup sau unui club.	Te alături unui club local de lectură și întâlnești oameni noi. Discuțiile sunt interesante și te simți mental stimulat.
Gestionează eficient afecțiunile cronice	Începi să îți iei sănătatea mai în serios, gestionându-ți diabetul și colesterolul. Te simți în control.
Petrece timp în aer liber.	Îți faci timp să mergi la plimbare în natură, iar aerul proaspăt îți ridică moralul și îți crește nivelul de energie.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană





“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Începe un hobby creativ.	Ai început să pictezi din nou, iar procesul creativ îți aduce bucurie și stimulare mentală.
Fă-ți controale medicale regulate.	Îți programezi controale regulate cu medicul, depistând problemele de sănătate înainte ca acestea să devină grave. Te simți liniștit.
Provocă-te cu jocuri mentale.	Ai început să joci șah cu un prieten, iar strategia mentală îți menține mintea ageră.
Menține un echilibru sănătos între muncă și viața personală.	Ai stabilit limite clare între muncă și viața personală, reducând stresul și îmbunătățindu-ți starea generală de bine.

Pentru a adapta activitatea pentru un format online, se poate folosi următorul mod de abordare:

Pași		Descriere
1	Platformă de jocuri de masă virtuală	Folosește instrumente precum Google Slides, Miro sau o platformă personalizată de jocuri de masă virtuale pentru a crea un tablou de joc interactiv în care jucătorii își pot mișca piesele. Găzduiește jocul pe platforme precum Zoom sau Microsoft Teams, unde toți participanții pot vedea tabloul de joc partajat și pot comunica prin video și chat.
2	Zaruri digitale și pioni	Folosește un simulator de zaruri virtuale (de exemplu, Google dice roller) pentru a simula aruncările de zaruri.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană





“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

		Fiecare echipă sau participant controlează pionul lor virtual, mutându-l manual pe tabla de joc partajată.
3	Tragerea cardurilor	Pregătește cardurile „ Factori de risc ” și „ Oportunități de prevenție ” ca fișiere digitale sau diapozitive. Când un participant ajunge pe un anumit loc, instructorul poate „trage” aleatoriu un card și îl poate împărtăși cu acesta (prin chat sau partajarea ecranului). Poți folosi instrumente digitale precum Google Sheets pentru a randomiza selecția cardurilor.
4	Camere de discuții pentru echipe	După ce se trage un card, instructorul poate distribui participanții în camere de discuții (de exemplu, pe Zoom), unde aceștia pot reflecta și discuta despre modul în care factorul de risc impactează sănătatea creierului și strategiile de prevenție.
5	Ținerea scorului	Folosește un document sau un slide partajat pentru actualizări în timp real ale scorului, pe care toată lumea îl poate vizualiza. Acesta poate fi actualizat pe măsură ce fiecare echipă câștigă puncte în funcție de acțiunile lor.
6	Feedback în timp real	Facilitatorul oferă feedback și ghidaj pe parcursul jocului, ajutând participanții să relaționeze scenariile jocului cu strategiile reale de prevenție.
7	Gestionarea timpului	Monitorizează timpul și alocă runde specifice pentru fiecare parte a jocului pentru a te asigura că toți participanții au șanse egale de a participa și activitatea rămâne într-un interval de 45 de minute. Acest format asigură că participanții rămân implicați, comunică eficient și obțin aceleași informații despre sănătatea creierului,



Cofinanțat de
Uniunea Europeană





“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

	chiar și într-un mediu virtual.
--	---------------------------------

Concluzie:

Jocul ilustrează cum alegerile zilnice pot influența riscul de declin cognitiv. Prin concentrarea pe strategii de prevenție și evitarea factorilor de risc, putem sprijini sănătatea creierului și reduce probabilitatea de apariție a tulburării cognitive ușoare și a demenței.





“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

WEBSITE: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [On Stage on the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE EXPRESATE APARTIN, ÎNSĂ, EXCLUSIV AUTORULUI (AUTORILOR) ȘI NU REFLECTĂ NEAPĂRAT PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI NAȚIONALE PENTRU PROGRAME COMUNITARE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI ȘI FORMĂRII PROFESIONALE (ANPCDEFP). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ ȘI NICI ANPCDEFP NU POT FI ȚINUTE RĂSPUNZĂTOARE PENTRU ACESTEA.