



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

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

# WP3 - Program Comun de Formare pentru Sectoarele Social, Cultural și de Sănătate - Activitate de învățare activă modul 4 #3

DOCUMENT ELABORAT DE: EDRA



## Activitate de învățare activă – descriere

Modul	<b>4. Teatru și activitățile teatrale ca metode de gestionare și tratament al tulburărilor de sănătate mintală la vârsta înaintată</b>
Capitol	<b>Capitolul 3: Tipuri de activități teatrale implementate pentru tulburările de sănătate mintală la vârsta a treia și impactul acestora</b>
Denumirea activității	<b>Teatru întruchipat și mișcare</b>
OBIECTIV(E)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru a promova eliberarea emoțională și bunăstarea fizică prin exerciții de teatru bazate pe mișcare.</li> <li>• Pentru a spori conștientizarea corpului și a reduce stresul la adulții în vârstă prin încurajarea expresiei non-verbale.</li> </ul>
METODE	<b>Teatru întruchipat și mișcare somatică</b> : Participanții se angajează în exerciții simple de mișcare care subliniază expresia non-verbală. Ei vor explora gesturi și mișcări ale corpului pentru a exprima emoții sau a spune o poveste.
TIMP ALOCAT	1h
RESURSE NECESARE	<p><b>Față în față</b> : spațiu deschis pentru mișcare, muzică slabă, scaune pentru ca participanții să stea dacă este necesar, eșarfe sau materiale moi pentru a fi folosite în mișcări.</p> <p><b>Online</b> : Platformă virtuală cu capacitate video, muzică de fundal lejeră redată de facilitator și instrucțiuni despre cum să adaptați mișcărilor într-un spațiu mai mic, ca cel de acasă.</p>
INSTRUCȚIUNI*	<p><b>Introducere</b> (10 minute): Discutați rolul teatrului întruchipat în reducerea stresului și îmbunătățirea conștientizării corpului. Teoria realizării de referință și modul în care aceasta se leagă de sănătatea cognitivă și emoțională la adulții în vârstă.</p> <p><b>Activitate de încălzire</b> (5 minute): Ghidați participanții prin exerciții ușoare de întindere și respirație pentru a se relaxa și a deveni conștienți de corpul lor.</p> <p><b>Activitate de joc</b> (20 de minute):</p> <p><b>Față în față</b> : Conduceți participanții prin exerciții simple de mișcare folosind eșarfe sau alte materiale. Încurajați</p>



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

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

	<p>participanții să se miște ca răspuns la diferite emoții (de exemplu, „Mișcă-te ca și cum te-ai simți bucuros”, „Exprimă-ți tristețea prin mâini și picioare”, „Stai nervos așteptând un răspuns”, „Mănânci o masă delicioasă.”)</p> <p><b>Online</b> : Instruiți participanții să se angajeze în mișcări mici și controlate în propriul lor spațiu. Folosiți eșarfe sau obiecte simple disponibile acasă pentru a sprijini expresia, sau imitați mișcărilor cu mâinile.</p> <p><b>Discuție și reflecție</b> (10 minute): Participanții împărtășesc cum s-au simțit în timpul exercițiului de mișcare și discută despre cum exprimarea fizică i-a ajutat să elibereze emoții sau să reducă stresul.</p> <p><b>Încheiere</b> (5 minute): Facilitatorul rezumă rolul mișcării în bunăstarea emoțională și importanța reconectării cu corpul.</p>
REFERINȚE	<i>Teoria realizării, principiile neuroplasticității în stimularea cognitivă</i>
FOI DE LUCRU	<i>Nu este nevoie.</i>



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

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



## “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 NEAPARAT 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.