



# "Επί σκηνής στη Χρυσή Εποχή: Θέατρο για Υγιή Γήρανση"

ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΡΓΟΥ: 2 02 3 - 1 - R O 01 - Κ Α 2 2 0 - Α Δ U - 0001 6 09 7 3



## WP3 - Κοινό πρόγραμμα κατάρτισης για την κοινωνική, πολιτιστική, και Υγείας

## -Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης 3-

### Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης 2- περιγραφή

<b>ΕΝΟΤΗΤΑ</b>	Οι κυριότερες διαταραχές της ψυχικής υγείας στην τρίτη : αλλαγές στη συμπεριφορά, αλλαγές στην καθημερινή ζωή και μη φαρμακολογικές προσεγγίσεις
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ</b>	2 - Αλλαγές στο στο καθημερινά ζωή για το το άτομα που έχουν διαγνωστεί με νευροεκφυλιστικές διαταραχές και για τους συντρόφους που τους φροντίζουν
<b>ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ</b>	Πώς μπορούν τα άτομα με νευροεκφυλιστικές διαταραχές και οι οικογενειακοί φροντιστές να αντιμετωπίσουν τις καθημερινές αλλαγές στη ζωή τους;
<b>ΣΤΟΧΟΣ(ΟΙ)</b>	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να αναπτύξουν οι εκπαιδευόμενοι τις δεξιότητές τους να εντοπίζουν τις αλλαγές στην καθημερινή ζωή των ατόμων με νευροεκφυλιστικές διαταραχές και των συντρόφων τους και τις ικανότητές τους να προτείνουν στρατηγικές αντιμετώπισης.
<b>ΜΕΘΟΔΟΙ</b>	Εργασία σε μικρές ομάδες. Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί πρόσωπο με πρόσωπο ή διαδικτυακά.
<b>ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗ</b>	40 λεπτά
<b>ΑΠΑΙΤΟΥΜΕ ΝΟΙ ΠΟΡΟΙ</b>	Φύλλο εργασίας (παράρτημα 1) ή έγγραφο word εάν η δραστηριότητα διεξάγεται ηλεκτρονικά. Οι εκπαιδευόμενοι θα εργάζονται σε μικρές κατά τη δια προσέγγιση και σε αίθουσες διαλείμματος στην ηλεκτρονική έκδοση.
<b>ΟΔΗΓΙΕΣ*</b>	Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε μικρές ομάδες (3-4 συμμετέχοντες σε κάθε ομάδα).

Κάθε ομάδα θα συζητήσει και θα συζητήσει για τις αλλαγές στην καθημερινή ζωή που αντιμετωπίζουν τα άτομα με νευροεκφυλιστικές διαταραχές μαζί με τους συντρόφους τους, σε μέτρια στάδια άνοιας, και θα βρει στρατηγικές αντιμετώπισης.

Οι ομάδες θα απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιες είναι οι αλλαγές στην καθημερινή ζωή των ατόμων με νευροεκφυλιστικές διαταραχές σε μέτρια στάδια και των οικογενειακών φροντιστών τους, όσον αφορά:
  - -κοιμάται
  - -επικοινωνία
  - -φαγητό
  - -δραστηριότητες;
- Πώς επηρεάζονται οι οικογενειακοί φροντιστές από αυτές τις αλλαγές στην καθημερινή ζωή, όσον αφορά:
  - -wellbeing
  - -stress
  - -προσωπική υγεία;
- Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι οικογενειακοί φροντιστές για τις αλλαγές στην καθημερινή ζωή:
  - -κοιμάται
  - -επικοινωνία
  - -φαγητό
  - -δραστηριότητες;
- Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι οικογενειακοί φροντιστές για να διαφυλάξουν την ευημερία και την υγεία τους;

Αφού ολοκληρωθεί αυτή η εργασία, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τα αποτελέσματά της σε όλο το ακροατήριο, προσφέροντας την ευκαιρία για συζητήσεις και προβληματισμούς.



# "Επί σκηνής στη Χρυσή Εποχή: Θέατρο για Υγιή Γήρανση"

ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΡΓΟΥ: 2 02 3 - 1 - R O 01 - Κ Α 2 2 0 - Α Δ Υ - 0001 6 09 7 3

<b>ΑΝΑΦΟΡΕΣ</b>	-
<b>ΕΝΤΥΠΑ</b>	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - Φύλλο εργασίας

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σε μικρές ομάδες, σκεφτείτε τις αλλαγές στην καθημερινή ζωή που αντιμετωπίζουν τα άτομα με νευροεκφυλιστικές διαταραχές μαζί με τους συντρόφους τους, σε μέτρια στάδια άνοιας, και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιες είναι οι αλλαγές στην καθημερινή ζωή των ατόμων με νευροεκφυλιστικές διαταραχές σε μέτρια στάδια και των οικογενειακών φροντιστών τους, όσον αφορά:
  - κοιμάται
  - επικοινωνία
  - φαγητό
  - δραστηριότητες;
- Πώς επηρεάζονται οι οικογενειακοί φροντιστές από αυτές τις αλλαγές στην καθημερινή ζωή, αφορά:
  - wellbeing
  - stress
  - προσωπική υγεία;
- Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι οικογενειακοί φροντιστές για τις αλλαγές στην καθημερινή ζωή των αγαπημένων τους προσώπων με νευροεκφυλιστικές διαταραχές σε:
  - κοιμάται
  - επικοινωνία
  - φαγητό
  - δραστηριότητες;
- Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι οικογενειακοί φροντιστές για να διαφυλάξουν την ευημερία και την υγεία τους;



# "ΕΠΙ ΣΚΗΝΗΣ ΣΤΗ ΧΡΥΣΗ ΕΠΟΧΗ: ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΗ ΓΗΡΑΝΣΗ"

ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΡΓΟΥ: 2 02 3 - 1 - R O 01 - Κ Α 2 2 0 - Α Δ Υ - 0001 6 09 7 3

Επισκεφθείτε το Site

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