



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιά γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

**WP3 - Κοινό
πρόγραμμα
κατάρτισης για τον
κοινωνικό,
πολιτιστικό και
υγειονομικό
τομέα - Πρότυπο
δραστηριοτήτων
ενεργητικής μάθησης**



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

ΈΓΓΡΑΦΟ ΠΟΥ ΠΑΡΉΧΘΗ ΑΠΌ: ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ (UNIWA), ΕΛΛΑΔΑ

Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης - περιγραφή

Ενότητα	Το θέατρο και οι θεατρικές δραστηριότητες ως πρόληψη και προαγωγή της υγείας στις διαταραχές της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων
Κεφάλαιο	Χρήση του θεάτρου στον τομέα της γήρανσης: αντίκτυπος, οφέλη και αρχές δεοντολογίας
Ονομασία της δραστηριότητας	"ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΑΡΩΔΙΕΣ"
ΣΤΟΧΟΣ(ΕΣ)	Αυτή η δραστηριότητα αποσκοπεί στην εμπλοκή των ηλικιωμένων σε ένα διασκεδαστικό και διαδραστικό παιχνίδι έκφρασης του σώματος που ενισχύει τις δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας τους, προωθεί την κοινωνική αλληλεπίδραση και ενθαρρύνει τη σωματική κίνηση.
ΜΕΘΟΔΟΙ	<ul style="list-style-type: none">• Παντομίμα, Μη λεκτική επικοινωνία, Καθοδηγούμενη συζήτηση <p>Ο διαδραστικός χαρακτήρας των παντομίμας ως μη λεκτική επικοινωνία μπορεί να ενισχύσει τις γνωστικές λειτουργίες και να προωθήσει την κοινωνική αλληλεπίδραση, που είναι ζωτικής σημασίας για την υγιή ψυχική γήρανση. Η καθοδηγούμενη συζήτηση είναι σημαντική για την καλύτερη κατανόηση της δραστηριότητας και των συναισθημάτων που εμπλέκονται.</p>
ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗ	35 λεπτά



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ	<ul style="list-style-type: none">• Χώρος για κίνηση• Χαρτί, στυλό, καλάθι για τα χαρτιά• Κάρτες συναισθημάτων (κάρτες με διαφορετικά συναισθήματα γραμμένα πάνω τους)• Χρονοδιακόπτης• Πλατφόρμες διαδικτυακών σεμιναρίων (π.χ. Microsoft teams, zoom, google meet)• Προαιρετικά: Μουσική αναπαραγωγής για μουσική υπόκρουση
ΟΔΗΓΙΕΣ*	<ul style="list-style-type: none">• Εισαγωγή (της δραστηριότητας) Άσκηση προθέρμανσης• Συναισθήματα Charades: Charades: Οδηγίες & Παιχνίδι• Συζήτηση και προβληματισμός• Κλείσιμο
ΑΝΑΦΟΡΕΣ	<p><i>Emotions charade</i> https://d43fweuh3sg51.cloudfront.net/media/media_files/56f8d65</p>
	<p>4-14b0-4f9b-95a8-b32c45e65d9f/797f6d04-0129-4b03-b858-4a29f6961748.pdf</p> <p><i>Δραστηριότητα 3: Χαρακτήρες συναισθημάτων</i> https://www.uua.org/re/tapestry/children/loveguides/session8/emotion-charades</p> <p><i>Απαλές διατάσεις για ηλικιωμένους, αρχάριους ασκούμενους</i> https://www.youtube.com/watch?v=kfjVFQWWiZw</p> <p><i>5 διατάσεις που οι ηλικιωμένοι πρέπει να κάνουν καθημερινά</i> https://www.youtube.com/watch?v=3dkKquMiQIk</p>
ΕΝΤΥΠΑ	<p><i>OXI</i></p>

Εισαγωγή (της δραστηριότητας) (5 λεπτά)



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και εξηγήστε το σκοπό της δραστηριότητας. Συζητήστε τη σημασία της γλώσσας του σώματος και της μη λεκτικής επικοινωνίας στην έκφραση συναισθημάτων, καθώς και στην παροχή και διατήρηση της ψυχικής υγείας καθώς μεγαλώνουμε. Εξηγήστε τον τρόπο λειτουργίας της δραστηριότητας.

Άσκηση προθέρμανσης (5 λεπτά)

Διαμορφώστε το χώρο έτσι ώστε να επιτρέπει την ελεύθερη κίνηση χωρίς εμπόδια. Η προθέρμανση μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις stretching σε καρέκλα με έμφαση στα χέρια, τα πόδια και τον κορμό. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν και να νιώσουν άνετα να κινούν το σώμα τους.

Συναισθήματα Charades: (10 λεπτά)

a. Προετοιμασία των καρτών συναισθημάτων

Δημιουργήστε έναν κατάλογο συναισθημάτων (π.χ. χαρούμενα, λυπημένα, θυμωμένα, έκπληκτα) και καταγράψτε τα σε κάρτες ή σε ένα κοινό έγγραφο. Σε κάθε κάρτα θα πρέπει να αναγράφεται ένα διαφορετικό συναίσθημα (π.χ. χαρά, ευτυχία, λύπη, θυμός, έκπληξη, φόβος). Βεβαιωθείτε ότι τα συναισθήματα είναι ποικίλα και κατάλληλα για όλες τις ηλικίες που συμμετέχουν στο παιχνίδι. Ακολουθούν μερικά προτεινόμενα συναισθήματα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας:

- Ευτυχισμένο
- Θλιβερό
- Θυμωμένος
- Ενθουσιασμένος
- Scared
- Μπερδεμένο
- Έκπληκτος
- Bored
- Απογοητευμένο
- Νευρικό
- Περήφανος
- Ντροπιασμένος
- Ελπιδοφόρο
- Ζηλεύω

Κάθε παίκτης μπορεί να διαλέξει εναλλάξ μια κάρτα συναισθήματος. Εναλλακτικά, για να κάνετε το παιχνίδι πιο ελκυστικό, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γράψουν ένα συναίσθημα σε χαρτί και να δημιουργήσουν οι ίδιοι μια κάρτα συναισθήματος.

b. Αναπαράγοντας τα συναισθήματα



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Αφού ετοιμαστούν οι κάρτες συναισθημάτων, οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν εκ περιτροπής τον ρόλο του ηθοποιού και τραβούν ιδέες για φάρσες από ένα καλάθι. Ο παίκτης πρέπει να διαβάσει αυτό που αναγράφεται στην κάρτα χωρίς να πει σε κανέναν τι λέει. Αν ο παίκτης δυσκολεύεται να διαβάσει ή δεν καταλαβαίνει την κάρτα, ο συντονιστής του παιχνιδιού θα πρέπει να του εξηγήσει ή να τον βάλει να διαλέξει ένα νέο χαρτί.

c. Μαντεύοντας τα συναισθήματα

Ο παίκτης παριστάνει το θέατρο συναισθημάτων χωρίς να χρησιμοποιεί λόγια. Μπορείτε να θέσετε ένα χρονικό όριο (π.χ. 30 δευτερόλεπτα) στην υποκριτική, αν η μαντεψιά των ιδεών διαρκεί πολύ. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες θα πρέπει να προσπαθήσουν να μαντέψουν το συναίσθημα που υποδύεται. Μετά από κάθε γύρο, κάντε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με το ποια στοιχεία οδήγησαν τους παίκτες να μαντέψουν το συγκεκριμένο συναίσθημα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Υπάρχουν πολλοί τρόποι να υποδυθεί κανείς το ίδιο συναίσθημα, επειδή ο καθένας βιώνει τα συναισθήματα διαφορετικά. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να είναι συγκρατημένοι, ενώ άλλοι είναι πιο εκφραστικοί.

Συζήτηση και προβληματισμός (10 λεπτά)

Αφού συμμετάσχουν όλοι οι παίκτες, συγκεντρώστε τους όλους μαζί για μια συζήτηση. Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Οι συμμετέχοντες μπορούν να συζητήσουν πόσο δύσκολο είναι να ονομάσουν τα συναισθήματα, να εκφράσουν συναισθήματα και να τα αναγνωρίσουν στους άλλους.

Κάντε ερωτήσεις όπως:

- Σας είναι εύκολο να εκδηλώνετε συναισθήματα; Γιατί ή γιατί όχι;
- Πώς αισθάνεστε όταν ερμηνεύετε τη γλώσσα του σώματος των άλλων;
- Είναι κάποια συναισθήματα πιο εύκολο να εκδηλωθούν από άλλα;
- Πότε σας είναι εύκολο να καταλάβετε τι συναίσθημα δείχνει ένα άλλο άτομο; Πότε είναι πιο δύσκολο να το καταλάβετε;
- Πώς αντιδράτε όταν βλέπετε κάποιον να γελάει; Πώς αντιδράτε όταν βλέπετε κάποιον να κλαίει;

Κλείσιμο (5 λεπτά)

Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα σχετικά με τη γλώσσα του σώματος και το ρόλο της στην επικοινωνία. Προτείνετε στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στις εκφράσεις του σώματος στο σπίτι, αντικατοπτρίζοντας τα συναισθήματα μπροστά σε έναν καθρέφτη ή με μέλη της οικογένειας.

Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους και ενθαρρύνετε τους να εξασκηθούν στη χρήση της εκφραστικής γλώσσας του σώματος στις καθημερινές



"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση"

ΑΡΙΘΜΟΣ ΈΡΓΟΥ: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

αλληλεπιδράσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ρύθμιση της δραστηριότητας σε απευθείας σύνδεση

Επιλέξτε μια πλατφόρμα: Επιλέξτε μια πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης που επιτρέπει σε όλους τους συμμετέχοντες να βλέπουν καθαρά ο ένας τον άλλον. Στις δημοφιλείς επιλογές περιλαμβάνονται οι Zoom, Microsoft Teams, Google Meet ή Skype.

Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες: Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι παίκτες έχουν πρόσβαση στην επιλεγμένη πλατφόρμα και συμφωνήστε για την ώρα που θα παίξετε.



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

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

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [Θέατρο για την υγιή](#)

[γήρανση](#) INSTAGRAM: [age.thea2023](#)