



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

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





Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης - περιγραφή

Ενότητα 3	Το θέατρο και οι θεατρικές δραστηριότητες ως πρόληψη και προαγωγή της υγείας στις διαταραχές της ψυχικής υγείας της τρίτης ηλικίας
Κεφάλαιο	Χρήση του θεάτρου στον τομέα της γήρανσης: αντίκτυπος, οφέλη και αρχές δεοντολογίας
Ονομασία της δραστηριότητας	"ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΖΩΗΣ"
ΣΤΟΧΟΣ(ΕΣ)	Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας αυτοσχεδιασμού είναι η ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας των ηλικιωμένων ενηλίκων μέσω της προώθησης της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, της δημιουργικότητας και της συναισθηματικής έκφρασης.
ΜΕΘΟΔΟΙ	<ul style="list-style-type: none">• Δημιουργία σύντομων σεναρίων, Παιχνίδι ρόλων, Καθοδηγούμενη συζήτηση. <p>Η ενασχόληση των ηλικιωμένων ενηλίκων με σύντομα σενάρια και δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων διεγείρει τις γνωστικές λειτουργίες. Η καθοδηγούμενη συζήτηση είναι σημαντική για την καλύτερη κατανόηση της δραστηριότητας και των συναισθημάτων που εμπλέκονται.</p>
ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΣ ΧΡΟΝΟΣ	40 λεπτά
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ	<ul style="list-style-type: none">• Ανοιχτός χώρος για κίνηση• Καρέκλες τοποθετημένες σε κύκλο• Προαιρετικά στηρίγματα (καπέλα, κασκόλ κ.λπ.) για την τόνωση της δημιουργικότητας• Διαδικτυακά σεμινάρια με αίθουσες διαχωρισμού (π.χ. Microsoft teams, zoom, google meet)



ΟΔΗΓΙΕΣ*

- Εισαγωγή: Σύντομη εισαγωγή σχετικά με τη σημασία της ψυχικής ευεξίας καθώς γερνάμε. Συζητήστε πώς ο αυτοσχεδιασμός μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της διάθεσης, στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυση των κοινωνικών σχέσεων.
- Άσκηση προθέρμανσης: Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες σε απλές ασκήσεις προθέρμανσης για να χαλαρώσουν και να νιώσουν άνετα μεταξύ τους.
- Δραστηριότητα αυτοσχεδιασμού: Δημιουργία μιας σύντομης σκηνής με βάση μια προτροπή που σχετίζεται με τη γήρανση (π.χ. Μια μέρα στο πάρκο", "Μια οικογενειακή συγκέντρωση", "Ένα ταξίδι στη μνήμη", "Ένα αγαπημένο μέρος που έπαιζα ως παιδί", "Μια συζήτηση ή αλληλεπίδραση που σας ενέπνευσε", "Ένα



σημείο καμπής στη ζωή σας", "Μια αγαπημένη γιορτή με χρήση αισθητηριακών λεπτομερειών" (π.χ. όραση, ήχος, οσμή, γεύση και αφή), "Τι έκανα σε μια σημαντική ιστορική ημερομηνία;", "Μια παράδοση που τηρούσε η οικογένειά μου κατά την παιδική μου ηλικία", "Το παιδί μου κουκούλα καλύτερος φίλος και τι κάναμε μαζί".

- Συζήτηση και προβληματισμός: Μετά από όλες τις παραστάσεις, συγκεντρώστε όλους για μια ομαδική συζήτηση.

Κλείσιμο: Έμφαση στη σημασία του να παραμείνουν συνδεδεμένοι με τους άλλους και να εκφράζονται δημιουργικά καθώς μεγαλώνουν.



ΑΝΑΦΟΡΕΣ	<ul style="list-style-type: none">• <i>Name Game An Introduction Activity</i> https://www.youtube.com/watch?v=Pd8_pZ2wHo8• <i>Πώς να αφηγηστείτε την ιστορία της ζωής σας</i> https://www.youtube.com/watch?v=Brpk26Oq4aE&t=93s
ΧΕΙΡΟΓΡΑΦΑ	<i>ΟΧΙ</i>

Εισαγωγή (5 λεπτά)

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και συστηθείτε. Ξεκινήστε με μια σύντομη εισαγωγή σχετικά με τη σημασία της ψυχικής ευεξίας καθώς γερνάμε. Εξηγήστε πώς ο αυτοσχεδιασμός μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας, προωθώντας τη δημιουργικότητα και τις κοινωνικές σχέσεις. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι ανοιχτόμυαλοι και να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον.

Άσκηση προθέρμανσης (5 λεπτά)

Ενεργοποιήστε τους συμμετέχοντες σε απλές ασκήσεις προθέρμανσης για να χαλαρώσουν και να νιώσουν άνετα μεταξύ τους. Examples include: Παιχνίδι ονομάτων: Κάθε συμμετέχων λέει το όνομά του μαζί με ένα διασκεδαστικό γεγονός για τον εαυτό του.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ίδιες οδηγίες θα παρέχονται κατά τη διάρκεια της διαδικτυακής διαδικασίας της δραστηριότητας.

Ρύθμιση της δραστηριότητας στο διαδίκτυο

Επιλέξτε μια πλατφόρμα: Επιλέξτε μια πλατφόρμα τηλεδιάσκεψης που επιτρέπει την αλληλεπίδραση πρόσωπο με πρόσωπο, η οποία μπορεί να ενισχύσει την εμπειρία της αφήγησης. Οι δημοφιλείς επιλογές περιλαμβάνουν το Zoom, το Microsoft Teams, το Google Meet ή το Skype.

Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες: Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι παίκτες έχουν πρόσβαση στην επιλεγμένη πλατφόρμα και συμφωνήστε σε μια ώρα για να παίξετε.

Χρήση αιθουσών διαλείμματος: Θα χρησιμοποιηθούν για να επιτρέψουν στους συμμετέχοντες στο διαδικτυακό σεμινάριο να χωριστούν σε μικρότερες ομάδες για να συμμετάσχουν στην προετοιμασία των σεναρίων κατά τη διάρκεια της διαδικτυακής συνεδρίασης. Ανάθεση συμμετεχόντων: Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία του breakout room για να χωρίσετε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Μπορείτε να τους αναθέσετε είτε αυτόματα είτε χειροκίνητα με βάση τις γνώσεις σας για τη δυναμική της ομάδας.

Ανασυγκροτηθείτε και παίξτε: Επιστρέψτε στην κύρια αίθουσα: Μετά τον καθορισμένο χρόνο, φέρτε τους όλους πίσω στην κύρια συνεδρία για να παίξουν.



Δραστηριότητα αυτοσχεδιασμού (15 λεπτά)

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 2-4 ατόμων. Κάθε ομάδα θα δημιουργήσει μια σύντομη σκηνή με βάση μια προτροπή που σχετίζεται με τη γήρανση (π.χ. "Μια μέρα στο πάρκο", "Μια οικογενειακή συγκέντρωση" ή "Ένα ταξίδι στις αναμνήσεις"). Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αντλήσουν από τις δικές τους εμπειρίες ζωής, ενώ αυτοσχεδιάζουν τις σκηνές τους. Μετά από 10 λεπτά προετοιμασίας, κάθε ομάδα παρουσιάζει τη σκηνή της στην ευρύτερη ομάδα.

Συζήτηση και αναστοχασμός (10 λεπτά)

Αφού όλες οι ομάδες παρουσιάσουν τη σκηνή τους, διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με το τι ένιωσαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Κάντε ερωτήσεις όπως:

Πώς αισθανθήκατε όταν μοιραστήκατε τις ιστορίες σας;

Ποια συναισθήματα αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια του αυτοσχεδιασμού;

Μάθατε κάτι καινούργιο για τον εαυτό σας ή για τους άλλους;

Κλείσιμο (5 λεπτά)

Ευχαριστήστε όλους για τη συμμετοχή τους. Ενισχύστε ότι η ψυχική υγεία είναι σημαντική και ότι πρέπει να παραμείνουν συνδεδεμένοι με τους άλλους και να εκφράζονται δημιουργικά καθώς μεγαλώνουν.



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

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

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [Επί σκηνής για τη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση](#) INSTAGRAM: [age.thea2023](#)