



**"Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο
για την Υγιή Γήρανση"**

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



WP3 - Κοινό Πρόγραμμα Κατάρτισης για τον Κοινωνικό, Πολιτιστικό και Υγειονομικό Τομέα

**-Πρότυπο
Δραστηριοτήτων
Ενεργητικής
Μάθησης-**

Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης - περιγραφή

Ενότητα 3	Το θέατρο και οι θεατρικές δραστηριότητες ως πρόληψη και υγεία προώθηση διαταραχών της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων
Κεφάλαιο	Χρήση του θεάτρου στον τομέα της γήρανσης: αντίκτυπος, οφέλη και ηθικές αρχές
Ονομασία της δραστηριότητας	"ΕΠΙΣΚΕΨΗ"
ΣΤΟΧΟΣ(ΟΙ)	Ο πρωταρχικός στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να συμμετάσχουν οι ηλικιωμένοι σε μια αυτοσχεδιαστική άσκηση που προάγει την ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία, ενθαρρύνει την κοινωνική αλληλεπίδραση και μειώνει το στίγμα που συνδέεται με την ψυχική υγεία. διαταραχές.
ΜΕΘΟΔΟΙ	<ul style="list-style-type: none">• Δημιουργία σύντομων σεναρίων, παιχνίδι ρόλων, καθοδηγούμενη συζήτηση. <p>Η ενασχόληση των ηλικιωμένων 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 εμπλέκεται.</p>
ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗ	40 λεπτά
ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ	<ul style="list-style-type: none">• Άνετη διάταξη καθισμάτων• Βοηθήματα για αυτοσχεδιασμό (καπέλα, κασκόλ κ.λπ.)• Πίνακας και μαρκαδόροι• Συλλέξτε σκηνικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων αυτοσχεδιασμού.• Διαδικτυακά σεμινάρια με αίθουσες διαλείμματος (π.χ. Microsoft teams, zoom, google meet)
ΟΔΗΓΙΕΣ*	<ul style="list-style-type: none">• Εισαγωγή: Σύντομη συζήτηση για τη σημασία της ψυχικής υγείας στην τρίτη . Επεξήγηση του τρόπου με τον οποίο ο αυτοσχεδιασμός μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας με την προώθηση της δημιουργικότητας και των κοινωνικών δεσμών.• Άσκηση προθέρμανσης: Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες σε απλές ασκήσεις προθέρμανσης για να χαλαρώσουν και να νιώσουν άνετα μεταξύ τους.• Δραστηριότητα αυτοσχεδιασμού: σενάριο που σχετίζεται με καθημερινές καταστάσεις και μπορεί να περιλαμβάνει

	<p>θέματα ψυχικής υγείας (π.χ. επίσκεψη σε γιατρό, συμμετοχή σε οικογενειακή συγκέντρωση).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συζήτηση και προβληματισμός: Μετά από όλες τις παραστάσεις, συγκεντρώστε τους όλους για μια ομαδική συζήτηση. • Κλείσιμο: Έμφαση στη σημασία των συζητήσεων για την ψυχική υγεία και των κοινών εμπειριών.
ΑΝΑΦΟΡΕΣ	<ul style="list-style-type: none"> • Απαλές διατάσεις για ηλικίες 60+: Αναπνευστικές ασκήσεις για τη βελτίωση της υγείας των πνευμόνων • Δοκίμασα τα 9 βήματα για τη συγγραφή ιστοριών του Νέλσον (και είναι λαμπρό)
ΕΝΤΥΠΑ	ΟΧΙ

Εισαγωγή (5 λεπτά)

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και συστηθείτε. Συζητήστε εν συντομία τη σημασία της ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία. Εξηγήστε πώς ο αυτοσχεδιασμός μπορεί να βελτιώσει την ψυχική ευημερία ενισχύοντας τη δημιουργικότητα και τις κοινωνικές σχέσεις.

Άσκηση προθέρμανσης (5 λεπτά)

Πραγματοποιήστε μια σύντομη προθέρμανση για να νιώσουν όλοι άνετα. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει απλές ασκήσεις αναπνοής ή ήπιες διατάσεις καθιστοί. Θα μπορούσατε επίσης να συμπεριλάβετε έναν γρήγορο γύρο ανταλλαγής μιας λέξης που περιγράφει το πώς αισθάνονται σήμερα.

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

Ρύθμιση της δραστηριότητας σε απευθείας σύνδεση

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 για την ώρα που θα 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 συνεδρίας.

Εκχώρηση συμμετεχόντων: Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία αίθουσας διαχωρισμού για να χωρίσετε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Μπορείτε να τους αναθέσετε είτε αυτόματα είτε χειροκίνητα με τις γνώσεις σας για τη δυναμική της ομάδας.

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

Δραστηριότητα αυτοσχεδιασμού (15 λεπτά):

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 2-4 .

Αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο που σχετίζεται με καθημερινές καταστάσεις που μπορεί να περιλαμβάνουν θέματα ψυχικής υγείας (π.χ. επίσκεψη σε γιατρό, επίσκεψη σε διαιτολόγο, σε κέντρο ηλικιωμένων, συμμετοχή σε οικογενειακή συγκέντρωση).

Ενθαρρύνετε τις ομάδες να δημιουργήσουν σύντομα αυτοσχέδια σκετς με βάση τα σενάρια που τους έχουν ανατεθεί. Δώστε οδηγίες αν χρειαστεί:

"Πώς θα αντιδρούσατε αν ξεχνούσατε κάτι σημαντικό;" "Τι θα λέγατε αν κάποιος σας ρωτούσε για τα συναισθήματά σας;"

Επιτρέψτε σε κάθε ομάδα να παρουσιάσει το σκετς της για τους άλλους, δίνοντας έμφαση στο γέλιο και την απόλαυση αντί για την τελειότητα.

Συζήτηση και προβληματισμός (10 λεπτά):

Μετά από όλες τις παραστάσεις, συγκεντρώστε τους όλους για μια ομαδική συζήτηση. Κάντε ερωτήσεις όπως:

"Τι σας άρεσε περισσότερο στη δραστηριότητα;"

"Πώς αισθάνθηκες που εκφράζεσαι μέσω του αυτοσχεδιασμού;"

"Τι ιδέες αποκομίσατε σχετικά με την ψυχική υγεία;"

Κλείσιμο (5 λεπτά)

Σας ευχαριστώ όλους για τη συμμετοχή σας. Ενισχύστε την ιδέα ότι η συζήτηση για την ψυχική υγεία είναι σημαντική και ότι δεν είναι μόνοι με τις εμπειρίες τους.



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

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - R001 - KA220 - ADU - 000160973

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [Θέατρο για την υγιή γήρανση](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)