



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

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

## WP3 - Κοινό

# πρόγραμμα κατάρτισης για τον κοινωνικό, πολιτιστικό και υγειονομικό τομέα -Δραστηριότητα μάθησης 3-

DOCUMENT PRODUCED BY:

APS LE COMPAGNIE MALVISTE ETS, ITALY





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

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

## Δραστηριότητα – Περιγραφή

Ενότητα	Πρακτικές θεατρικές δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμοστούν από επαγγελματίες της κοινωνικής και ψυχικής υγείας και πολιτιστικούς φορείς που εργάζονται με ηλικιωμένους.
Κεφάλαιο	Θεατρικές δραστηριότητες για την τόνωση της ανθρώπινης σύνδεσης και αλληλεπίδρασης
Όνομα Δραστηριότητας	Χρήση της ιστορίας, της γραφής και της εικόνας - Η ορुकτολογία της λέξης
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>• Να γνωριστούμε μεταξύ μας</li><li>• Να καλλιεργήσουμε μια βαθιά αίσθηση σύνδεσης και αμοιβαίας κατανόησης.</li><li>• Να ενισχύσουμε την διακριτικότητα, την ενσυναίσθηση και την ευαισθησία απέναντι στον άλλον</li><li>• Αμοιβαία υποστήριξη, σύνδεση, διάλογος και επαφή μεταξύ των ανθρώπων</li><li>• Να δοθεί η δυνατότητα στα άτομα να βρουν κοινό έδαφος στις εμπειρίες των άλλων</li><li>• Να τονωθεί η ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων περαιτέρω και εκτός του χρόνου της εβδομαδιαίας συνάντησης</li></ul>
Μέθοδοι	<p>Ο συντονιστής ενθαρρύνει την αυτοέκφραση και την αφήγηση ιστοριών μέσω της γραφής. Αφού ολοκληρωθούν και διαβαστούν τα ποιήματα, ο μαέστρος διευθύνει μια συζήτηση σχετικά με τα κύρια θέματα που προέκυψαν.</p> <p>Είναι δυνατή η προσαρμογή της δραστηριότητας στη διαδικτυακή λειτουργία. Ξεκινώντας μια ομαδική βιντεοκλήση με όλα τα μέλη της ομάδας, ο μαέστρος θα ζητήσει από κάθε συμμετέχοντα να γράψει κάτι ανεξάρτητα για το συμφωνημένο θέμα, όπως η φροντίδα. Αφού ορίσει τα ζευγάρια, ο παρουσιαστής θα πρέπει να δημιουργήσει διάφορα δωμάτια στο πλαίσιο της βιντεοκλήσης, το καθένα για κάθε ζευγάρι. Με αυτόν τον τρόπο, τα δύο άτομα θα μπορούν να εργάζονται ιδιαίτερα. Μόλις ολοκληρωθεί το κομμάτι της συγγραφής, θα επιστρέψετε στην ομαδική βιντεοκλήση για την τελική ανάγνωση και συζήτηση.</p>



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

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

Χρόνος	30 λεπτά
Πόροι	<ul style="list-style-type: none"><li>• Φύλλα χαρτιού</li><li>• Στυλό</li><li>• Χρωματιστοί μαρκαδόροι</li><li>• Εικόνες</li></ul>
Οδηγίες*	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν κάτι απαντώντας σε ερωτήσεις όπως «Τι είναι η φροντίδα; Ποιος με φροντίζει; Για ποιον φροντίζω;»,</li><li>• Σχηματίστε ζεύγη,</li><li>• Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν το κείμενο στον σύντροφό τους,</li><li>• Κάθε μέλος του ζευγαριού πρέπει να επιλέξει μερικές λέξεις από το κείμενο που έγραψε ο σύντροφός του,</li><li>• Από τις λέξεις που εντοπίστηκαν, το ζευγάρι επιλέγει κάποιες από αυτές για να γράψει ένα νέο ποίημα,</li><li>• Ανάγνωση της σύνθεσης στην ομάδα,</li><li>• Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες.</li></ul> <p>Ή:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ο συντονιστής δείχνει εικόνες και ρωτά «Τι βλέπετε; Τι σας θυμίζει; Πώς αισθάνεστε βλέποντας αυτό;»,</li><li>• Ο συντονιστής επιστρέφει ό,τι προέκυψε με τη μορφή κειμένου.</li></ul>
Αναφορές	
Εγχειρίδια	

\* Πλήρεις οδηγίες:

**(15 λεπτά)**

Είναι σημαντικό να καλωσορίσετε όλους, έναν προς έναν. Ιδανικά, πρέπει να εργαστείτε σε κύκλο, όρθιοι ή καθιστοί δεν έχει σημασία- ο κύκλος είναι το τέλειο σχήμα όπου μπορείτε να βλέπετε τους πάντες και κανείς δεν αποκλείεται.





# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

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

Πρώτα απ' όλα, ο καθένας καλείται να συστηθεί. Μπορείτε να ρωτήσετε το άτομο πώς αισθάνεται, τα συναισθήματά του σχετικά με την πρωτοβουλία κ.λπ. Αυτό επιτρέπει στους ανθρώπους να νιώσουν άνετα, να αρχίσουν να ανοίγονται, ο καθένας με το δικό του χρόνο, και να δημιουργήσουν ένα άνετο κλίμα και περιβάλλον.

Τέλος, εξηγήστε τον τρόπο με τον οποίο θα υλοποιηθεί η δραστηριότητα και τον σκοπό της.

## Δραστηριότητα (30 λεπτά)

Η δραστηριότητα ανοίγει τονίζοντας τη μεγάλη σωτήρια δύναμη της αυτοβιογραφικής γραφής και τη χρήση της ως μεθόδου που βοηθά στη θεραπεία.

Χάρη σε εργαλεία όπως αυτό, ακόμη και οι μαύρες περίοδοι μπορούν να μεταμορφωθούν- η ματιά μας απέναντί τους αλλάζει και τις αντιλαμβανόμαστε ως σημαντικά περάσματα της ζωής που μας έκαναν αυτό που είμαστε σήμερα.

Ο συντονιστής ζητά από τους παρευρισκόμενους να γράψουν κάτι, απαντώντας σε ερωτήσεις όπως «*Τι είναι η φροντίδα; Ποιος με φροντίζει; Για ποιον φροντίζω;*».

Το επόμενο βήμα είναι να σχηματιστούν ζεύγη, εξάγοντας τυχαία τα ονόματα των δύο συστατικών. Αφού σχηματιστούν, κάθε ζευγάρι εργάζεται μόνο του. Κάθε μέλος του ζευγαριού διαβάζει το δικό του γραπτό στο άλλο. Κατά τη δεύτερη ανάγνωση, ο ακροατής επιλέγει έξι λέξεις/περίοδοι που του κάνουν ιδιαίτερη εντύπωση. Στη συνέχεια, κάνουν το αντίθετο. Αφού ξαναδιαβάσουν τις επιλεγμένες λέξεις, 6 απορρίπτονται μαζί, 3 ο καθένας από αυτές που υπέδειξε προηγουμένως ο σύντροφος. Οι υπόλοιπες 6 λέξεις που απομένουν χρησιμοποιούνται για να γράψουν κάτι μαζί. Το ποίημα, στο οποίο δίνεται ένας τίτλος, διαβάζεται στη συνέχεια στην ομάδα.

Το τελευταίο βήμα της άσκησης συνίσταται στο να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες ανατροφοδότηση: απόψεις και εντυπώσεις σχετικά με αυτό που έκαναν, τα συναισθήματα και τις συγκινήσεις που προκάλεσαν.

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με την πρόσκληση να αφοσιωθείτε στη φροντίδα του εαυτού σας, να ακολουθήσετε τα πάθη σας, να γελάσετε, να κάνετε αυτό που σας κάνει να νιώθετε καλά και δεν σας βάζει σε σκέψεις.



# “On Stage In the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing”

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

Είναι δυνατή η προσαρμογή της δραστηριότητας στη διαδικτυακή λειτουργία. Ξεκινώντας μια ομαδική βιντεοκλήση με όλα τα μέλη της ομάδας, ο αγωγός θα ζητήσει από κάθε συμμετέχοντα να γράψει κάτι ανεξάρτητα για το συμφωνημένο θέμα, όπως η φροντίδα. Αφού ορίσει τα ζευγάρια, ο οικοδεσπότης θα πρέπει να δημιουργήσει διάφορα δωμάτια στο πλαίσιο της βιντεοκλήσης, το καθένα για κάθε ζευγάρι. Με αυτόν τον τρόπο, τα δύο άτομα θα μπορούν να εργάζονται ιδιαιτέρως. Μόλις ολοκληρωθεί το κομμάτι της συγγραφής, θα επιστρέψετε στην ομαδική βιντεοκλήση για την τελική ανάγνωση και συζήτηση.

Ο τρόπος που μόλις περιγράφηκε είναι ειδικά σχεδιασμένος για τους φροντιστές και τα μέλη της οικογένειας που φροντίζουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Ωστόσο, η άσκηση μπορεί επίσης να προσαρμοστεί για άτομα με Αλτσχάιμερ, άνοια ή άλλες παρόμοιες νευροεκφυλιστικές ασθένειες. Ο αγωγός προτείνει την προβολή εικόνων και, κρατώντας σημειώσεις, θα ρωτήσει: «*Τι βλέπετε; Τι σας θυμίζει; Πώς αισθάνεστε βλέποντάς το;*». Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα συγκεντρώσει ό,τι προέκυψε και θα προχωρήσει στην επιστροφή του με τη μορφή κειμένου. Αυτό γίνεται η οрукτολογία της λέξης.

## Συζήτηση και κλείσιμο (15 λεπτά)

Ο χειριστής ζητάει από όλους μια τελική ανατροφοδότηση και αν κάποιος θέλει να μοιραστεί τα συναισθήματά του σχετικά με αυτό που έκανε, έστω και με μια απλή καταληκτική λέξη.



## “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](#)



FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. THE VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE SOLELY THOSE OF THE AUTHOR(S) AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THE VIEWS AND OPINIONS OF THE EUROPEAN UNION OR THE NATIONAL AGENCY FOR COMMUNITY PROGRAMS IN THE FIELD OF EDUCATION AND VOCATIONAL TRAINING (ANPCDEF). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR ANPCDEF CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM.