Ghid de activități de teatru participativ pentru vârstnici

Cofinanțat de Uniunea Europeană

APS Le Compagnie Malviste ETS (LCM), Italia, Milano
Romanian Alzheimer Society (SRA), Romania, București
Rightchallenge – Associação (RC), Portugalia, Porto
Asociația Habilitas-Centrul de Resurse și de formare profesională (Habilitas), Romania, București
University of West Attica (UNIWA), Grecia, Atena
Kinonikes Sineteris Drastiriotites Efpathon Omadon (EDRA), Grecia, Atena

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea

Cofinanțat de Uniunea Europeană

CUPRINS

ÎN CULISE – FUNDAMENTE, CADRU TEORETIC ȘI CONTEXTUL TEATRULUI SOCIAL 2

SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE 5

TEATRU PARTICIPATIV 6

COMUNITATEA 7

INTERGENERAȚIONAL 8

ATELIERUL DE TEATRU 9

CE ESTE IMPORTANT SĂ ȘTII CA FACILITATOR? 11

ALTE ROLURI PROFESIONALE ȘI DOMENII 12

CUM AR TREBUI STRUCTURATE LABORATOARELE? 13

REGULI ȘI SFATURI PENTRU ORGANIZAREA UNUI ATELIER DE TEATRU 14

COMUNICAREA 15

PE SCENĂ– EXERCIȚII PRACTICE ȘI ACTIVITĂȚI PENTRU A FACE TEATRU ÎMPREUNĂ 16

GÂNDIRE ȘI RESPIRAȚIE 20

CINE ESTE CA MINE? 23

PREZENTĂRI 26

DANS PENTRU A SPARGE GHEAȚA 30

PIANUL 32

A-ȚI ASCULTA CORPUL 35

ECHILIBRU ȘI FORȚĂ 37

MASAJ METEO 40

INTERPRETEAZĂ EMOȚIA.....42

TRĂIEȘTE CLIPA 45

OGLINDA.....50

CINE ÎȚI SCRIE?.....52

POT SĂ AM.....54

VOCI ÎN ARMONIE.....56

RITMURILE MEMORIEI.....58

JOCURI CU RÂS.....61

O BAIE DE SUNET.....64

CERCUL POVEȘTILOR.....66

IMAGINI CARE VORBESC.....68

STAȚII RADIO.....71

RAME ALE INIMII.....75

CE VĂD, CE SIMT.....78

LINII PRINTRE MEMORII.....80

HARTA CORPULUI.....82

MEMORIA ÎN MÂINILE MELE 84

DE LA MINE LA NOI.....86

CE ESTE PENTRU TINE? CE AR PUTEA FI.?.....88

VALIZA.....90

CĂLĂTORIA.....94

UNDE TE DUCE ACEST MIROS?.....97

BIBLIOGRAFIE.....99

WEBSITE-URI SI LINK-URI.....100

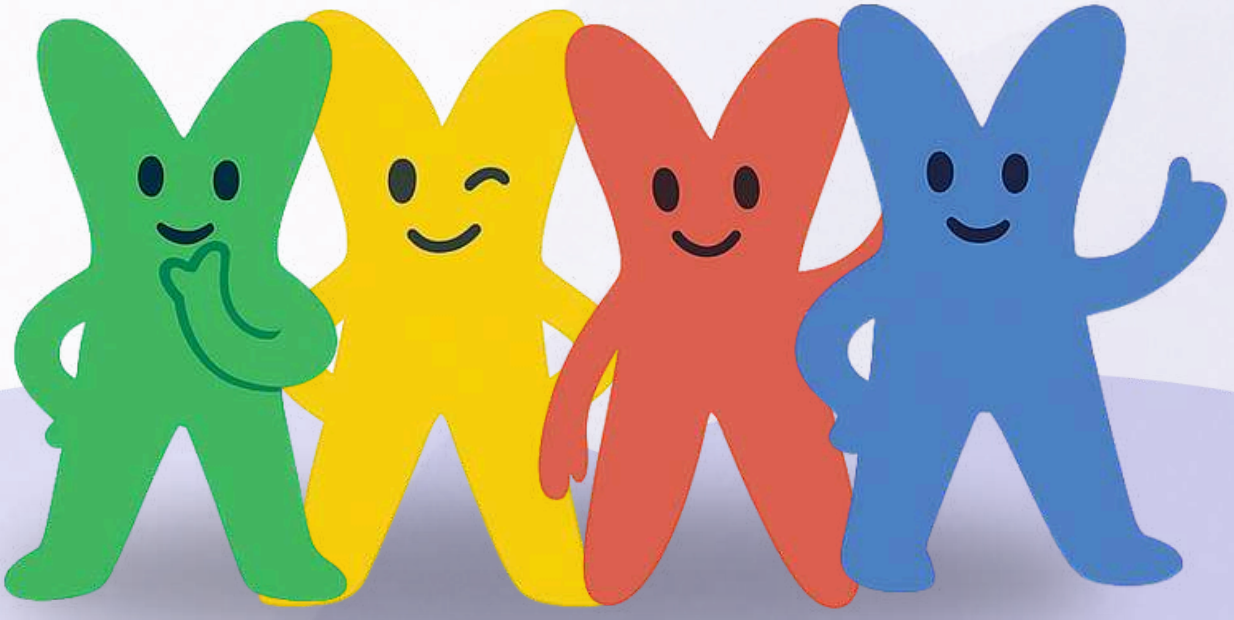
ANEXA 1 - CARTONAȘE TRĂIEȘTE CLIPA.....102

ANEXA 2 - CARTONAȘE PENTRU STAȚIILE RADIO.....118

ANEXA 3 - MATERIALE PENTRU HARTA CORPULUI.....137

Noi suntem Melodiile și vă vom însoți în această călătorie prin ghid!

Locuim în oameni, acolo unde inima se întâlnește cu mintea. Facem parte din voi: unim emoțiile cu gândurile, anii cu calitatea vieții.
Uneori adormim, în liniște, în trupurile unor oameni...
însă o adiere de artă, o emoție, un sunet ne trezește și ne deschidem aripile.
Când se întâmplă asta, aprindem lumina din voi.
Ne place să socializăm, să ascultăm, să depășim granițe și să transformăm constrângerile în oportunități.



ÎN CULISE – FUNDAMENTE, CADRU TEORETIC ȘI CONTEXTUL TEATRULUI SOCIAL

„Teatrul este, prin natura sa, un act plural: nu poate exista în singurătate, ci se realizează doar prin relația cu ceilalți, pentru ceilalți și împreună cu ceilalți."

Pe scenă la vârsta de aur: Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă (AGE-THEA)" *este un proiect de doi ani, cofinanțat prin Programul Erasmus+ al Uniunii Europene, care își propune să creeze cunoaștere și experiență, crescând gradul de conștientizare asupra rolului teatrului în prevenirea și îmbunătățirea sănătății și a bunăstării psihosociale a persoanelor vârstnice, cu sau fără demență, Alzheimer sau alte boli neurodegenerative similare. Pentru prima dată, proiectul reunește șase parteneri europeni într-o colaborare comună, toți activi și cu o experiență solidă în domeniul îmbătrânirii active și al bunăstării persoanelor vârstnice.*

Din România *participă două organizatii:*

Societatea Română Alzheimer (SRA) este o organizație care lucrează de peste douăzeci de ani pentru a sprijini persoanele cu demență. Promovează îngrijirea centrată pe persoană și integrează abordări inovatoare, precum storytelling-ul și teatrul, în parcursurile de îngrijire. Printre proiectele importante se numără Story2Remember,
ABM și AGE-THEA, toate dedicate îmbunătățirii calității vieții persoanelor vârstnice prin intermediul artelor.

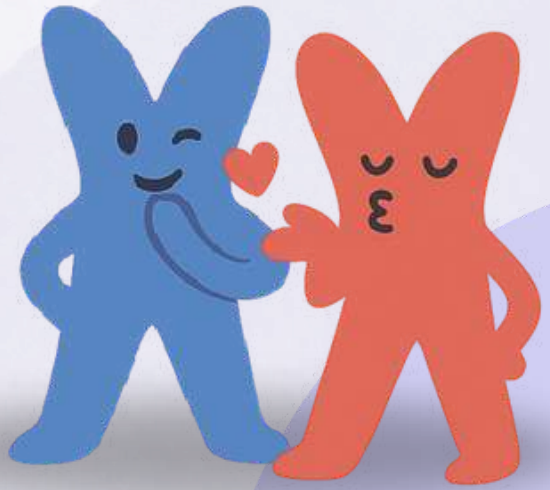
Asociatia Habilitas – CRFP, ONG implicat în dezvoltarea de servicii și politici pentru îmbătrânirea activă, învățarea pe tot parcursul vieții și economia socială. Habilitas promovează inovația și cooperarea cu entități publice și private pentru a îmbunătăți calitatea vieții persoanelor în vârstă din România.

Din Portugalia, *participă RightChallenge ((RC). Este un ONG axat pe educație incluzivă și echitate socială, care oferă programe de formare destinate diverselor grupuri, promovând activitatea civică și egalitatea de șanse.*

Din Grecia *sunt implicate următoarele organizații:*

Universitatea din Attica de Vest (UNIWA), una dintre universitățile grecești de top, cu o ofertă academică largă și programe de studiu legate de sănătate, științe sociale, arte și inginerie. De asemenea, este activă în formare și cercetare aplicată.

Social Cooperative Activities for Vulnerable Groups (EDRA), activă din 2001, organizația lucrează pentru sprijinirea sănătății mintale și incluziunea grupurilor vulnerabile. Administrează centre pentru persoane cu tulburări de sănătate mintală, centre pentru copii cu dificultăți de învățare, precum și programe de combatere a sărăciei și de reintegrare prin locuire.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

***Din Italia**, participă APS Le Compagnie Malviste (LCM), o asociație care promovează teatrul ca instrument de coeziune socială și regenerare culturală de aproape 20 de ani. Asociația organizează ateliere, festivaluri și spectacole site-specific, implicând comunitățile locale și profesioniști din domeniul artelor, cu o atenție specială acordată persoanelor vârstnice și celor aflate în situații de fragilitate.*

Printr-o serie de acțiuni care valorifică oportunitățile și instrumentele oferite de teatru, precum și rezultatele proiectului, partenerii își propun să stimuleze colaborarea dintre sectoarele de sănătate, social și cultural, care sunt adesea bine delimitate și slab interconectate.

OBIECTIVELE SPECIFICE INCLUD:

- *să analizeze la nivel european cum participarea activă și creativă la activități culturale, în special teatrale, poate influența pozitiv sănătatea și bunăstarea persoanelor vârstnice;*
- *să dezvolte un program de formare interdisciplinar, artistic și centrat pe persoană, adresat îngrijitorilor, profesioniștilor și membrilor familiei;*
- *să încurajeze creativitatea, socializarea și împuternicirea persoanelor de peste 65 de ani, cu sau fără diagnostic de demență, contribuind la combaterea marginalizării;*
- *să crească nivelul de conștientizare în rândul instituțiilor locale și (inter)naționale asupra valorii teatrului ca instrument pentru o îmbătrânire activă și sănătoasă.*

Pe lângă persoanele vârstnice, proiectul s-a adresat și unui public-țintă foarte divers: asistenți sociali, artiști, îngrijitori formali și informali, precum și profesioniști din domeniul sănătății.

Rezultatele proiectului includ:

- *un raport (trans)național, disponibil în cinci limbi, care documentează rolul și impactul teatrului asupra bunăstării psihosociale a persoanelor vârstnice, pe baza cercetărilor, a focus group-urilor și a activităților teatrale (Link Raport Transnațional)*
- *un program de formare comun, disponibil în engleză, română, greacă, italiană și portugheză, care combină teoria cu practica pentru a promova utilizarea teatrului ca metodă de prevenție și sprijin în contexte sociale și de sănătate (Link program de formare)*
- *Prezentul ghid care își propune să fie un instrument util pentru oricine dorește să se apropie de practica teatrului participativ pentru persoanele vârstnice, cu sau fără Alzheimer sau demență*

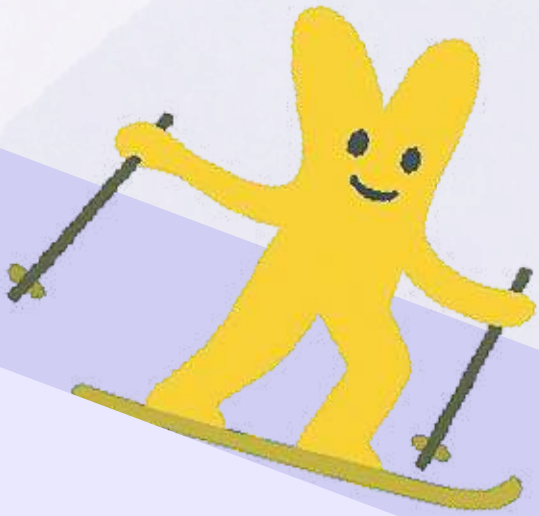
Pornind de la această idee, proiectul își propune să reprezinte un pas concret spre adoptarea teatrului ca instrument accesibil, incluziv și transformator pentru îmbunătățirea calității vieții la vârsta a treia.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE

În ultimii ani, interesul pentru utilizarea intervențiilor artistice și culturale ca instrumente de promovare a sănătății și de susținere a unei îmbătrâniri active și sănătoase a crescut semnificativ. În special, activitățile teatrale au fost recunoscute ca practici eficiente pentru îmbunătățirea bunăstării fizice, cognitive și emoționale a persoanelor vârstnice, atât în prezența, cât și în absența bolilor neurodegenerative, precum demența sau boala Alzheimer.
Teatrul se conturează ca o intervenție psihosocială integrată, capabilă să stimuleze creativitatea, să încurajeze interacțiunea socială și să genereze împuternicire. Are efecte pozitive asupra stimei de sine, memoriei, expresiei emoționale și sentimentului de apartenență, contribuind la reducerea izolării și stigmei.
În literatura de specialitate, aceste efecte au fost confirmate de numeroase studii internaționale realizate în Marea Britanie, Statele Unite, Canada, țările scandinave, Australasia și chiar de către OMS. Experiențele recente din Italia și Țările de Jos contribuie, la rândul lor, la consolidarea acestui domeniu de cercetare și intervenție.

Un alt domeniu de cercetare vizează impactul activităților teatrale asupra îngrijitorilor formali și informali, care, prin participarea la ateliere de teatru sau programe de formare, își îmbunătățesc abilitățile de comunicare și relaționare, reducând totodată povara emoțională și stresul asociate îngrijirii.
Cu toate acestea, analizele realizate în cadrul proiectului nostru confirmă existența unor lacune semnificative în cercetare, în politicile publice și în oferta culturală și de îngrijire centrată pe persoană pentru persoanele cu demență, în special în ceea ce privește abordările non-farmacologice bazate pe artă.
În acest context, teatrul se conturează ca o practică transformatoare, sustenabilă economic și ușor de replicat, capabilă să ofere beneficii concrete nu doar persoanelor vârstnice, ci și familiilor, rețelelor sociale și profesionale din jurul lor.
Proiecte precum AGE-THEA propun un model integrat și interdisciplinar, care îmbină cultura, îngrijirea și participarea, contribuind la redefinirea însăși a conceptului de îmbătrânire activă.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

TEATRU PARTICIPATIV

Arta și cultura reprezintă instrumente puternice pentru a conecta memoria, identitatea și dimensiunea comunitară. Teatrul, în mod special, oferă un spațiu sigur și creativ în care persoanele vârstnice pot redescoperi și valorifica aspecte ale sinelui care sunt adesea estompate de boală. În acest context non-clinic, devine posibilă exprimarea emoțiilor complexe, păstrând intactă demnitatea individuală și favorizând construirea de relații.

Starea de bine și calitatea vieții celor mai vulnerabile persoane depind de capacitatea de a integra condiția lor de sănătate într-o viziune mai largă, în care își găsesc locul expresii artistice și culturale precum teatrul, dar și muzica, poezia, dansul, fotografia, abilitățile manuale, jocul etc.
A investi în cultură înseamnă a promova dezvoltarea competențelor personale și sociale, a încuraja cetățenia activă, incluziunea și coeziunea socială, a susține trasee educaționale și a contribui la construirea sănătății și bunăstării la scară individuală, colectivă și instituțională.

Arta și cultura, în special teatrul, trebuie înțelese nu doar ca expresii estetice, ci ca instrumente concrete reale de intervenție socială pentru a promova relațiile, socialitatea și bunăstarea, în special în beneficiul persoanelor în vârstă – cu sau fără demență, boala Alzheimer etc. – și al partenerilor de îngrijire și membrilor familiilor acestora.

Teatrul este un mijloc extrem de eficient de promovare a participării, incluziunii sociale, construirii comunității și promovării sănătății și bunăstării. Acesta oferă participanților din medii diferite – seniori, parteneri de îngrijire, artiști și profesioniști – oportunitatea de a lua parte la un proces creativ comun, în care experiența și vocea fiecăruia sunt valorizate.

Prin crearea unui spațiu sigur și primitor, teatrul permite tuturor să participe în funcție de propriul ritm și abilități. Fie că este vorba de exprimarea cu cuvinte, cu corpul, cu mișcarea, cu privirea sau pur și simplu cu prezența, fiecare formă de participare este recunoscută ca fiind semnificativă. Dinamica de grup care se dezvoltă în acest context contribuie la reducerea sentimentului de izolare și la consolidarea conexiunilor sociale dintre participanți.

Prin promovarea povestirii personale, a împărtășirii amintirilor și a autoexprimării autentice, teatrul stimulează sfera emoțională și cognitivă. Această funcție este deosebit de relevantă pentru persoanele în vârstă, care experimentează adesea un sentiment de excluziune din viața publică: teatrul, în acest sens, devine o cale de reintegrare socială și identitară.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Teatrul participativ, în special, se bazează pe memoria comună și pe construirea de semnificații comune, configurându-se astfel ca o experiență colectivă în care fiecare individ poate contribui. Pentru a realiza acest lucru, este necesar să învățăm un limbaj capabil să ajungă la celălalt în unicitatea sa, pornind de la conștientizarea faptului că fiecare persoană este irepetabilă, o „piesă unică" în mozaicul comunității. Atelierul de teatru își asumă o funcție transformatoare: scopul său nu este doar de a reprezenta, ci de a activa procese de conștientizare și responsabilizare individuală și colectivă. Prin implicarea activă, el promovează împuternicirea persoanelor și comunităților, oferind instrumente utile pentru a face față situațiilor dificile și problemelor de zi cu zi. În cele din urmă, teatrul participativ nu este doar o formă de artă, ci o experiență creativă, relațională și comunitară, capabilă să genereze bunăstare, să consolideze legăturile sociale și să promoveze o cultură incluzivă, conștientă și participativă.

COMUNITATEA

În contextul viu și captivant al atelierului de teatru, etichetele sociale tind să dispară, lăsând loc unui mediu în care oamenii se pot conecta profund prin povești comune, emoții autentice și puterea expresiei creative. Atelierul de teatru, în esența sa, reprezintă un spațiu în care diferite voci se unesc, contribuind la o narațiune colectivă capabilă să depășească barierele și să cultive un sentiment autentic de apartenență.
Posibilitatea de a primi și integra mai multe forme de fragilitate în același timp evidențiază puterea teatrului ca practică umană incluzivă și unificatoare. În acest spațiu, definițiile legate de boală sau de condiția personală se estompează, permițând să iasă la iveală valoarea istoriei personale și a creativității exprimate în forme diferite.

Activitățile teatrale se pretează unei adaptări largi, permițând valorizarea punctelor forte și a abilităților unice ale fiecărui participant. Abordarea se schimbă astfel încât limitele să fie privite ca oportunități de a recunoaște potențialul, promovând un mediu cu adevărat incluziv, primitor și suportiv, în care fiecare contribuție este recunoscută și apreciată.
Accentul nu este pe ceea ce o persoană „nu poate face", ci pe ceea ce poate face. În acest tip de context, etichetele și diferențele se estompează până când dispar, lăsând loc valorizării gesturilor, poveștilor și abilităților pe care fiecare le aduce cu sine. A lucra împreună ne permite să surprindem bogăția contribuțiilor individuale, construind experiențe umane profunde și pline de sens.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Ideea centrală care ghidează această abordare este că boala Alzheimer – la fel ca toate bolile neurodegenerative – nu reprezintă doar o problemă de sănătate, ci o provocare pentru întreaga comunitate. Promovarea sănătății și a bunăstării nu poate fi delegată exclusiv sistemului de sănătate, ci necesită implicarea activă a fiecărei persoane, a familiilor și a comunității în ansamblul ei.

Aceste parcursuri își propun să încurajeze dialogul între locuitorii aceleiași comunități, stimulând legături de solidaritate și coeziune, contribuind la regenerarea țesutului social și la întărirea vieții colective. Cultivarea acestor spații de relaționare înseamnă a oferi fiecăruia ocazia de a trăi bucuria de a fi împreună, de a împărtăși și de a colabora — elemente esențiale pentru construirea unor comunități vii, participative și incluzive.

În contextul unui atelier de teatru destinat persoanelor vârstnice, fie că trăiesc sau nu cu boala Alzheimer ori cu alte forme de demență, nu numai ceea ce se face este relevant, ci mai ales modul în care se face. Abordarea metodologică și relațională joacă un rol central în determinarea calității experienței. Accentul se mută de la căutarea perfecțiunii la valorizarea efortului și a autenticității. Fiecare gest, fiecare cuvânt, fiecare încercare expresivă este primită și recunoscută ca având sens, deoarece ceea ce contează este actul de a participa, nu rezultatul final.

Atelierul devine astfel un spațiu protejat în care emoțiile pot să apară liber și în siguranță, fără teama de a fi judecate. Fiecărui aport i se atribuie valoare, indiferent de abilitățile cognitive, fizice sau de comunicare ale persoanei. Unicitatea fiecărui participant este respectată și primită, iar diferențele devin resurse din care grupul poate să se hrănească. Nu există ierarhii, ci o comunitate temporară bazată pe respect, grijă și reciprocitate.

INTERGENERAȚIONAL

Ar fi de dorit, precum și extrem de benefic, ca atelierele de teatru să fie deschise întregii comunități, cu o atenție specială acordată implicării copiilor, adolescenților și elevilor de toate vârstele și nivelurile de școlarizare. Astfel de inițiative ar încuraja momente de întâlnire și dialog intergenerațional, generând experiențe valoroase pentru toți cei implicați.

Unirea diferitelor grupe de vârstă permite schimbul de experiențe, cunoștințe și abilități, contribuind la depășirea stereotipurilor și la construirea unor comunități mai coezive, incluzive și solidare. Prin aceste momente, atât cei mai tineri, cât și persoanele vârstnice dobândesc noi perspective, se simt valorizați și participă activ la viața socială, culturală și relațională. Acest tip de interacțiune stimulează și consolidează valori esențiale precum empatia, ascultarea activă și gândirea critică.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Compararea și întâlnirea dintre generații produc, de asemenea, beneficii reciproce în ceea ce privește sprijinul emoțional, transmiterea cunoștințelor practice, creșterea personală și păstrarea memoriei colective. Aceste procese contribuie în mod substanțial la bunăstarea atât a celor tineri, cât și a celor vârstnici, oferindu-le ambilor posibilitatea de a se simți parte activă a unui proiect social și cultural comun. Povestirea împărtășită, în diferitele etape ale vieții, îmbogățește emoțional și întărește legăturile interpersonale.

ATELIERUL DE TEATRU

Un atelier de teatru destinat persoanelor vârstnice, cu sau fără diagnostic de demență, precum și îngrijitorilor acestora, poate fi organizat în contexte diverse, cu condiția ca spațiul ales să îndeplinească criterii esențiale de accesibilitate (lipsa barierelor arhitecturale), siguranță și calitate a experienței propuse (scaune confortabile și o amenajare care să faciliteze comunicarea și întâlnirea).

Este esențial ca mediul în care se desfășoară activitatea să fie conceput pentru a primi, stimula și susține participanții, încurajând participarea activă și oferind o stare de siguranță și liniște. De asemenea, este important ca spațiul să fie suficient de flexibil pentru a găzdui diferitele activități planificate pe parcursul atelierului.

Atmosfera trebuie să fie primitoare, caldă și lipsită de judecată. Atelierul de teatru ar trebui să fie configurat ca un spațiu protejat, în care fiecare participant se simte liber să se exprime, fără teama de a fi judecat.

În ceea ce privește locațiile posibile, există numeroase opțiuni potrivite. Teatrele, sălile civice și bibliotecile reprezintă spații ample, simbolice și cu semnificație culturală, capabile să întărească, în percepția participanților, sentimentul de a fi parte integrantă a vieții sociale și culturale. Aceste locuri evocă un sentiment de apartenență și stimulează implicarea.

Chiar și spațiile în aer liber, precum grădinile, curțile sau parcurile, oferă o dimensiune suplimentară experienței teatrale. Conexiunea cu mediul natural stimulează simțurile, favorizează libertatea de mișcare și îmbogățește parcursul expresiv, contribuind la bunăstarea fizică și emoțională a participanților. Interacțiunea cu natura, combinată cu creativitatea limbajului teatral, creează un context profund regenerativ și captivant.

Durata și frecvența întâlnirilor unui atelier de teatru sunt elemente fundamentale care trebuie calibrate cu atenție, mai ales atunci când se lucrează cu persoane vârstnice și, în mod particular, cu persoane cu demență sau boala Alzheimer. Este necesar să se construiască un timp de atelier care să țină cont de capacitățile reale de atenție, prezență și participare ale celor implicați, evitând oboseala sau dezorientarea.

În mod obișnuit, un atelier eficient durează două ore. Totuși, acest interval trebuie gestionat cu grijă, având în vedere că unii participanți — în special cei cu fragilități fizice sau cognitive — pot manifesta semne de oboseală, dificultăți de concentrare sau neliniște. Din acest motiv, cele 120 de minute pot reprezenta un prag ideal, cu condiția ca întâlnirea să fie bine structurată și marcată de o varietate de stimuli, pauze și momente de relaxare.

Participarea săptămânală se confirmă ca fiind modalitatea cea mai potrivită pentru a asigura continuitatea, a consolida sentimentul de apartenență la grup și a promova bunăstarea relațională și emoțională, fără a crea suprasolicitare. O întâlnire pe săptămână permite menținerea motivației și a implicării, oferind totodată un spațiu constant și așteptat în rutina personală a participanților.

Participarea membrilor familiei și a îngrijitorilor este puternic încurajată și susținută. Activitățile teatrale, de fapt, nu sunt benefice doar pentru persoanele vârstnice, cu sau fără boala Alzheimer (sau alte forme de demență), ci reprezintă și o resursă importantă pentru cei care le îngrijesc. Incluziunea îngrijitorilor în atelierul de teatru le permite acestora să își observe și să își înțeleagă persoanele dragi dintr-o perspectivă nouă, oferindu-le instrumente alternative de dialog și relaționare. Acest aspect este deosebit de relevant, deoarece cei care îngrijesc zilnic o persoană cu demență se regăsesc adesea trăind în singurătate, fără răspunsuri, sprijin sau recunoaștere.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

CE ESTE IMPORTANT SĂ ȘTII CA ȘI FACILITATOR?

Coordonatorul atelierului sau facilitatorul este un catalizator al proceselor expresive, relaționale și afective. În special în lucrul cu persoane vârstnice și cu persoane care trăiesc cu demență, acesta trebuie să dețină abilități relaționale solide, combinate cu sensibilitate socială, empatie și capacitate de ascultare profundă. Rolul său este de a crea condițiile necesare pentru ca fiecare participant să se simtă parte activă a unui proces creativ comun, respectuos față de ritmurile și posibilitățile fiecăruia.

Prin jocuri teatrale, improvizații, exerciții corporale și vocale, coordonatorul atelierului sau facilitatorul stimulează imaginația și memoria, încurajează spontaneitatea și primește neașteptatul ca pe o resursă prețioasă. El are grijă cu atenție de atmosfera relațională a grupului, valorizând legăturile dintre participanți, dar și pe cele cu familiile, operatorii și mediul social din jur. Susține dinamici bazate pe ascultare, respect reciproc și empatie și este capabil să adapteze, de la un moment la altul, instrumentele, materialele și obiectivele, în funcție de evoluția grupului.

Coordonatorul atelierului sau facilitatorul este chemat să observe cu atenție, să surprindă semnalele — uneori chiar minime — și să modifice obiectivele inițiale atunci când parcursul o cere. Privirea lui nu este îndreptată spre rezultatul estetic, ci spre proces: știe să dea valoare unui gest, unui zâmbet, unei priviri, unei amintiri care răsare pe neașteptate. Lucrează cu delicatețe, fără judecată, cu o privire poetică și profund umană. Tranziția de la o abordare de „conducere" a atelierului la una de „ascultare și co-construire" este fundamentală pentru a face din grup protagonistul procesului creativ. De fapt, cele mai bune propuneri apar din interacțiunea dintre facilitator și participanți, dezvoltându-se împreună în timpul activităților. Este esențial să fie observate cu atenție nu doar cuvintele, ci și semnalele corpului, privirea și energia care circulă în grup.

Coordonatorul atelierului sau facilitatorul trebuie să mențină o atitudine deschisă și receptivă, evitând posturile închise, precum brațele sau picioarele încrucișate, pentru a fi mereu pregătit să intervină sau să reacționeze. În timpul atelierului, el trebuie să fie capabil să surprindă acele momente în care grupul se animă: atunci când participanții râd, se emoționează sau arată o implicare mai mare, ori când cineva ia inițiativa în mod spontan, poate cu un cântec, o poveste sau un gest repetat. Acești stimuli nu trebuie lăsați să treacă neobservați, ci primiți și valorizați. Chiar dacă menține o structură de bază, coordonatorul trebuie să fie flexibil și să se adapteze la dinamica grupului, ghidând fluxul activităților nu prin opoziție, ci urmând cursul a ceea ce apare spontan și natural.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

ALTE ROLURI PROFESIONALE ȘI DOMENII

Un atelier de teatru destinat persoanelor vârstnice, în special celor care trăiesc cu demență, se bazează pe colaborarea unei echipe eterogene. Pe lângă figura centrală a coordonatorului atelierului sau a facilitatorului, există numeroase alte roluri care contribuie la crearea unui context primitor, stimulant și sigur, capabil să susțină starea de bine și expresia autentică a fiecărui participant.

Este un spațiu multidisciplinar care necesită implicarea mai multor figuri profesionale, atât din domeniul artistic și cultural, cât și din cele social și de sănătate. În fruntea întâlnirilor se află întotdeauna figura coordonatorului atelierului sau a facilitatorului, un specialist în activarea proceselor expresive și relaționale, care poate fi sprijinit, în funcție de activitățile planificate, de profesioniști din diferite discipline, precum muzicieni, actori, dansatori, scriitori, scenografi, creatori de costume, fotografi, artizani etc. Colaborarea dintre aceste figuri permite atelierului să fie articulat într-o pluralitate de limbaje, stimulând participarea și încurajând creativitatea.

De fapt, pe lângă teatrul în sens strict, atelierul poate găzdui și integra o gamă largă de discipline artistice și activități creative, precum scrierea, desenul, pictura, fotografia, dansul, muzica, cântul și activități manuale inspirate din măiestria artizanală. Pot fi propuse și parcursuri legate de ceramică, țesut, crearea de hârtii și cărți de artist, jurnal personal sau tehnici de tipărire artistică.

Pentru ca atelierul să devină cu adevărat un spațiu incluziv și generativ, este esențial să se construiască un dialog activ și continuu între profesiile culturale — precum artiști, artizani, operatori culturali, specialiști în Teatru Social — și profesiile din domeniul social și de sănătate, inclusiv asistenți sociali, psihologi, educatori și profesioniști din sănătate. Această sinergie permite răspunsuri mai eficiente și integrate la nevoile persoanelor implicate, ținând cont atât de aspectele emoționale și expresive, cât și de fragilitățile cognitive, fizice sau relaționale, într-o logică de colaborare și de prescriere socială și culturală.

Psihologul nu participă neapărat la fiecare întâlnire, dar poate avea un rol de supervizare și sprijin, monitorizând starea de bine emoțională a participanților și susținând echipa în gestionarea eventualelor dinamici relaționale complexe. Asistentul social, în schimb, reprezintă o legătură importantă între atelier și serviciile locale, putând să se ocupe de dialogul cu familiile participanților.

Și voluntarii au un rol valoros: ei facilitează climatul relațional, îi întâmpină și îi însoțesc pe participanți, colaborează la partea de logistică și, în timp, pot deveni figuri de referință afectivă, contribuind semnificativ la crearea unui mediu empatic și liniștitor.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

CUM AR TREBUI STRUCTURATE ATELIERELE?

Structura fiecărei întâlniri poate urma o schemă flexibilă, dar recognoscibilă, utilă pentru orientarea și reasigurarea grupului. În cadrul unui atelier de teatru, este esențial să se acorde o atenție deosebită etapelor de deschidere și închidere ale fiecărei întâlniri. O etapă de primire caldă, însoțită de un ritual inițial (de aproximativ 20 de minute), ajută la crearea unei atmosfere favorabile, la reconectarea cu experiența anterioară și le permite participanților să se relaxeze, să se simtă în largul lor și să perceapă spațiul ca fiind sigur și incluziv. Această atmosferă facilitează disponibilitatea pentru ascultare, relaționare și participare activă. Urmează „inima" activității din cadrul atelierului, care poate include exerciții teatrale, improvizații, narațiune sau mișcare și care se desfășoară timp de aproximativ o oră. Încheierea este un moment la fel de important, deoarece experiența teatrală poate fi intensă atât fizic, cât și emoțional. Un moment de reflecție împărtășită, însoțit de un ritual simbolic de închidere (aproximativ 10 minute), oferă ocazia de a reface și integra experiența trăită și de a însoți treptat revenirea la viața de zi cu zi. Ultima parte (aproximativ 30 de minute) include un timp de socializare și dialog liber între participanți.

Această structură, bine definită și repetată în timp, susține bunăstarea emoțională a participanților și contribuie la crearea unui sentiment de continuitate și stabilitate.
Primirea individuală joacă un rol important: salutarea fiecărui participant, pe rând, printr-o privire sau un cuvânt, ajută la stabilirea unei legături directe și personale.
La început, în special în primele întâlniri, este util să invităm fiecare persoană să se prezinte — chiar și printr-un gest, în funcție de posibilitățile sale. Odată cu trecerea timpului și cu dobândirea unei încrederi mai mari, se pot introduce și momente de împărtășire a unor gânduri, povești, curiozități sau mici anecdote, reale sau inventate, care favorizează cunoașterea reciprocă și spargerea gheții.
Aceste momente inițiale sunt de asemenea prețioase pentru coordonatorul atelierului sau facilitator, care poate observa componența grupului, echilibrele sale, comportamentul celor mai expansivi sau, dimpotrivă, al celor mai retrași. Se pot adresa întrebări simple despre cum se simte fiecare persoană, despre gânduri sau emoții legate de întâlnire, ori despre noutăți pe care doresc să le împărtășească, chiar și doar pentru a sparge tăcerea și a facilita exprimarea spontană.

Închiderea, la fel ca deschiderea, trebuie să aibă loc cu atenție și grijă. Se poate include o scurtă restituire finală: cei care doresc își pot exprima experiența în cuvinte, chiar și printr-un singur cuvânt sau printr-un gest simbolic. În cele din urmă, încheierea întâlnirii cu un moment convivial – de exemplu, oferind un ceai, o prăjitură sau o gustare simplă – întărește sentimentul de comunitate și oferă un spațiu informal suplimentar pentru relaționare, prețios pentru consolidarea legăturilor.

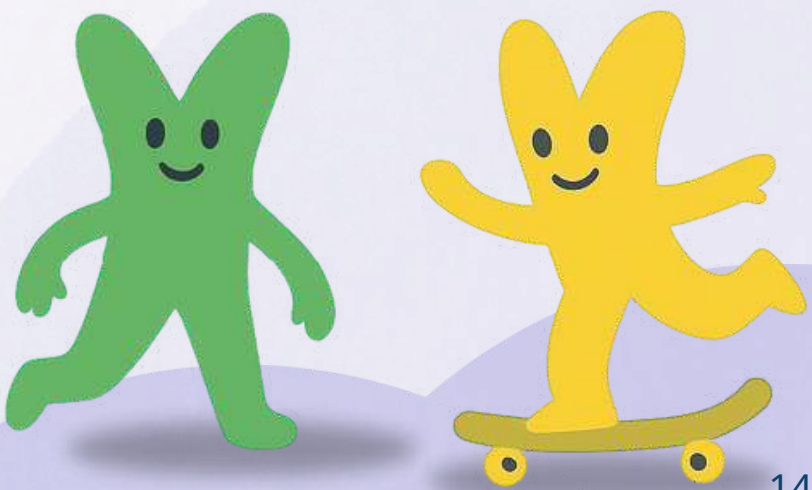
Cofinanțat de
Uniunea Europeană

REGULI ȘI SFATURI PENTRU ORGANIZAREA UNUI ATELIER DE TEATRU

Ideal, grupul ar trebui să lucreze în cerc, fie că participanții stau în picioare sau pe scaun. Cercul este, de fapt, o configurație funcțională care permite tuturor să se vadă, asigurând incluziune și egalitate. Pentru a susține un climat incluziv, este util să se stabilească câteva reguli simple, împărtășite în cadrul grupului. Dintre acestea, menținerea confidențialității este fundamentală: ceea ce se spune sau se exprimă în cadrul atelierului rămâne în acel spațiu, protejând încrederea reciprocă. În același mod, participarea activă este încurajată, dar întotdeauna cu respectarea timpului, limitelor și dorințelor fiecăruia. În cele din urmă, este promovată folosirea unui limbaj amabil, respectuos și incluziv, capabil să primească fiecare persoană așa cum este, fără stereotipuri sau prejudecăți.

În spații și momente precum cele descrise, este necesar să fie respectate reguli și modalități de relaționare care nu sunt impuse de sus, ci împărtășite și bazate pe ascultare și respect reciproc. Pentru ca facilitatorii să poată ghida mai bine activitatea, contând pe colaborarea tuturor, iar fiecare persoană să se simtă bine într-un spațiu comun, trebuie urmate și adoptate precauții simple, dar nu banale. Cele mai importante sunt enumerate mai jos:

- *minimizarea distragerilor (de exemplu: oprirea telefoanelor mobile pe durata sesiunii);*
- *ascultare activă, fără întreruperea celorlalți participanți atunci când vorbesc;*
- *participarea este încurajată, dar nu forțată;*
- *promovarea exprimării individuale a fiecărei persoane;*
- *ascultă în tăcere;*
- *toată lumea face ce poate și simte;*
- *fără judecăți și fără sugestii;*
- *capacitatea de a aștepta și de a oferi timp lucrurilor să apară și să se maturizeze;*
- *fiecare participant trebuie să nu asculte vocile din mintea sa care spun «Ce faci?», «Ești prea bătrân pentru asemenea lucruri», «Ai greșit», «Mi-e rușine» etc*
- *permite-ți să greșești — greșelile sunt primite ca parte firească a explorării creative;*
- *dacă observi orice comportament abuziv sau nepotrivit, anunță facilitatorul.*



Cofinanțat de Uniunea Europeană

COMUNICAREA

Într-un atelier de teatru există tendința de a primi orice formă de expresie, nu doar expresia pur verbală. Toată lumea comunică, chiar și prin tăcere, gesturi sau o privire. Din acest motiv, chiar și cele mai mici forme de prezență trebuie valorizate: un zâmbet, o mână ridicată, o respirație profundă. Această abordare face posibilă includerea persoanelor cu fragilități fizice sau cognitive, oferind demnitate egală tuturor formelor de expresie.

Comunicarea, mai ales în contextul unui atelier de teatru cu persoane vârstnice sau cu afectare cognitivă, merge mult dincolo de simplele cuvinte. Pentru a construi o relație de încredere și a încuraja participarea, este esențial să fie folosite într-un mod integrat cele trei niveluri principale ale comunicării: verbal, non-verbal și paraverbal.

Comunicarea verbală trebuie să fie simplă, clară și respectuoasă. Este important să fie folosite propoziții scurte și concrete, evitând instrucțiunile prea complexe, astfel încât toată lumea să poată înțelege cu ușurință. A vorbi calm și rar facilitează înțelegerea, mai ales pentru persoanele cu dificultăți cognitive. Cuvintele trebuie să fie primitoare, fără a deveni niciodată copilăroase sau superioare, recunoscând întotdeauna demnitatea persoanei cu care se comunică.

În același timp, comunicarea non-verbală, formată din gesturi, priviri, postură și modul de folosire a spațiului, joacă un rol fundamental. O privire primitoare și directă, niciodată intruzivă, transmite empatie și atenție. Expresivitatea feței, gesturile lente și ușor de citit ajută la prezentarea exercițiilor sau la invitarea la mișcare într-un mod clar și liniștitor. Prezența corporală trebuie să fie „deschisă”, transmițând siguranță și calm. Este important să fie respectată distanța fizică personală, dar și să existe disponibilitatea pentru contact — o mână, o îmbrățișare sau o mângâiere — întotdeauna doar dacă este dorit și bine primit de persoană.

În cele din urmă, comunicarea paraverbală, adică tot ceea ce însoțește cuvântul — precum tonul, ritmul, volumul, timbrul și intonația — are o importanță decisivă în construirea relației. Un ton cald, implicat și niciodată autoritar ajută la menținerea atenției și la transmiterea emoțiilor. Variațiile de ritm și intonație fac comunicarea mai vie și mai plină de sens. Și tăcerea are valoarea ei: poate primi, poate oferi spațiu pentru procesare și poate permite momente de reflecție. Volumul trebuie să fie moderat și bine modulat: un ton prea scăzut poate deruta, iar unul prea ridicat poate speria.

Toate aceste niveluri de comunicare trebuie să se integreze armonios și coerent. Ceea ce spui, felul în care o spui și modul în care te prezinți cu corpul și vocea trebuie să fie în acord, pentru a transmite un mesaj clar și autentic. În relația cu persoanele vârstnice fragile sau cu persoanele cu demență, legătura se construiește adesea mai întâi prin corp, apoi prin voce și abia după aceea prin cuvinte: corpul vorbește, iar toți îl percep.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

PE SCENĂ – EXERCIȚII PRACTICE ȘI ACTIVITĂȚI PENTRU A FACE TEATRU ÎMPREUNĂ

Această secțiune reunește o selecție de 30 de activități teatrale concepute pentru un parcurs de teatru participativ destinat persoanelor vârstnice. Sunt propuneri simple, incluzive și modulare, create pentru a stimula expresivitatea, a susține relațiile și a valorifica resursele personale și creative ale fiecărui participant.

Exercițiile propuse în acest ghid sunt împărțite în patru categorii fundamentale, fiecare având o valoare specifică, dar adesea interconectate între ele: lucrul cu corpul, lucrul cu vocea, abilități manuale și lucrul cu fotografii și imagini.

***Lucrul cu corpul — În** teatrul social, corpul este mult mai mult decât un mijloc de expresie: el este o punte între emoție, memorie și relație. Prin exerciții fizice, improvizații și practici de conștientizare corporală, participanții își redescoperă corpul ca instrument narativ și comunicativ. Acest demers permite depășirea limitelor limbajului verbal, promovând exprimarea autentică a emoțiilor și reducând barierele sociale.*

***Lucrul cu vocea —** Vocea este un instrument puternic de expresie individuală și colectivă. Prin exerciții de respirație, modulație, ritm și intonație, potențialul vocal este explorat în relație cu emoțiile, povestirea și participarea activă. Vocea devine un vehicul pentru povești, identități, stări și gânduri și oferă un spațiu de recunoaștere și apartenență, în special pentru cei care trăiesc în condiții de fragilitate sau excluziune. Lucrul vocal coral întărește sentimentul de grup, iar reflecția asupra temelor sociale prin intermediul vocii stimulează conștientizarea și schimbarea*

***Abilități manuale** — Abilitățile manuale includ toate acele activități creative care implică folosirea mâinilor pentru a construi, transforma și inventa obiecte, dar și pentru a crea costume, decoruri sau recuzită. Nu este vorba doar despre realizarea practică, ci despre procese care stimulează colaborarea, autonomia și exprimarea de sine. Lucrul cu mâinile îi ajută pe participanți să redescopere abilități adesea uitate sau subestimate, să contribuie în mod concret la proiectul teatral și să vadă cum munca lor se transformă în ceva tangibil și plin de semnificație. Folosirea materialelor reciclate și a tehnicilor simple face ca aceste activități să fie accesibile și sustenabile.*

***Fotografii și imagini —** Imaginile – fotografii, desene, colaje, materiale vizuale – sunt instrumente puternice pentru evocarea amintirilor, emoțiilor și reflecțiilor. Ele servesc la stimularea povestirii individuale și colective, la încurajarea comunicării nonverbale și la crearea de conexiuni emoționale între participanți. Pot fi folosite, de asemenea, pentru a documenta procesul și a păstra memoria parcursului, întărind sentimentul de identitate și apartenență.*

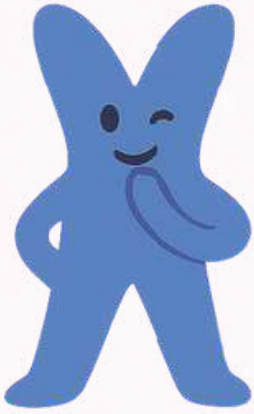
Cofinanțat de Uniunea Europeană

Unele exerciții ating o singură categorie, în timp ce altele împletesc mai multe arii, oferind experiențe mai bogate și multisenzoriale. Pentru a facilita lizibilitatea, fiecărei categorii i-a fost atribuită o culoare specifică.

În fiecare fișă de exercițiu, culorile evidențiază categoriile implicate:

Abilități manuale

Fotografii și imagini



Lucrul cu vocea

Lucrul cu corpul

Un exercițiu poate include una sau mai multe categorii și va afișa corespunzător culorile asociate.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Aceste activități urmăresc să sprijine conștientizarea corporală, exprimarea emoțională și implicarea creativă printr-o varietate de practici accesibile și incluzive. Participanții sunt încurajați să exploreze respirația, mișcarea ușoară și conștientizarea senzorială pentru a-și îmbunătăți prezența fizică, relaxarea și starea de bine. Activitățile promovează reactualizarea memoriei, imaginația și exprimarea de sine prin povestire, arte vizuale, muzică și joc, oferind un spațiu plin de bucurie în care participanții pot împărtăși experiențe personale, valori și identități culturale. Dinamicile de grup sunt întărite prin încurajarea ascultării reciproce, empatiei, colaborării și încrederii, creând un mediu suportiv care hrănește conexiunea și incluziunea. Exercițiile stimulează atât funcțiile cognitive, cât și pe cele motorii prin mișcare simbolică, improvizație și ritm, în timp ce promovează stima de sine și identitatea, valorificând vocea și rolul fiecărui participant. Prin combinarea comunicării verbale și nonverbale, aceste activități oferă oportunități pentru eliberare emoțională, bucurie spontană și reflecție, ajutând participanții să se reconecteze cu ei înșiși și cu ceilalți în moduri semnificative. În cele din urmă, sesiunile contribuie la îmbunătățirea calității vieții, îmbinând creativitatea, jocul și comunitatea într-o experiență artistică împărtășită.

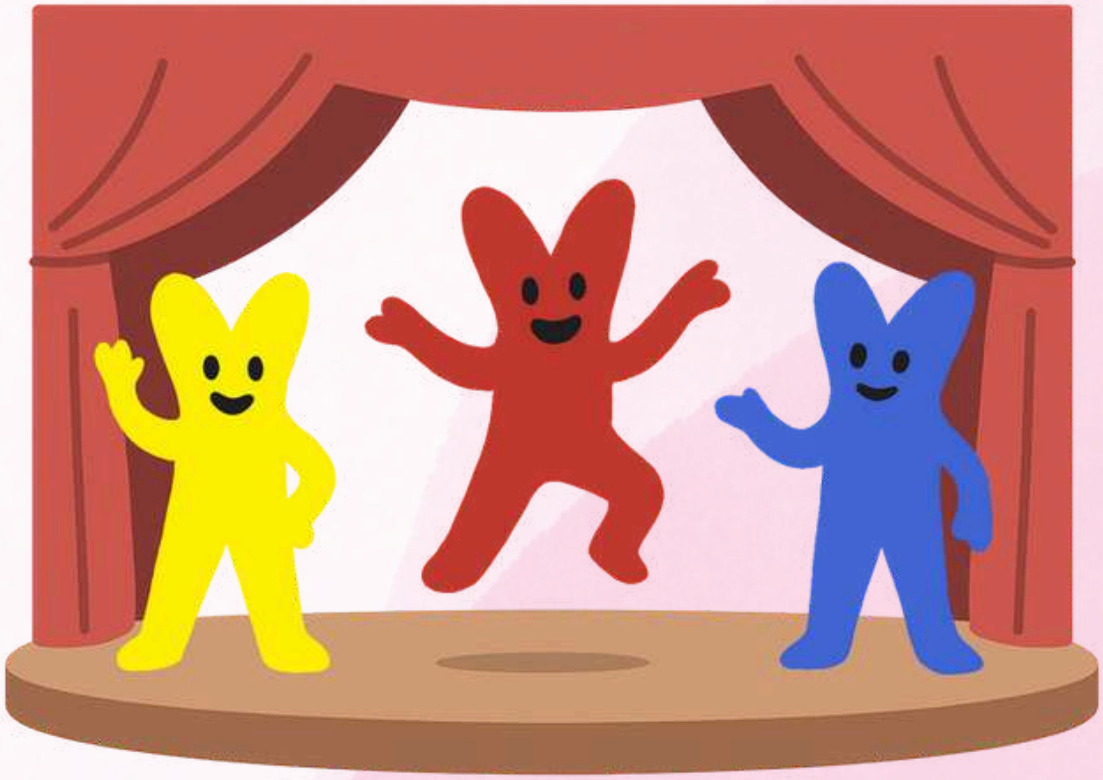
Activitățile sunt concepute pentru grupuri de dimensiune medie, cu un număr ideal de aproximativ 20 de participanți. Ele sunt potrivite pentru persoanele vârstnice, inclusiv pentru cele cu limitări fizice sau cognitive, cum ar fi persoanele care trăiesc cu demență sau boala Alzheimer. Toate sesiunile sunt incluzive și ușor de adaptat, permițând participarea atât în poziție așezată, cât și în picioare, în funcție de mobilitatea și confortul fiecăruia.
Unele activități pot include mișcare ușoară, contact fizic sau scriere și pot fi ajustate corespunzător pentru diverse abilități cognitive, senzoriale sau fizice. Formatul funcționează deosebit de bine pentru grupuri mixte, incluzând seniori, îngrijitori, membri ai familiei și profesioniști.
Deși familiaritatea dintre membri poate fi utilă, ea nu este necesară, iar atmosfera este construită intenționat pentru a fi primitoare, suportivă și lipsită de judecată.

Mai multe activități beneficiază de un cadru liniștit și concentrat, în timp ce altele permit o interacțiune mai dinamică, precum lucrul în perechi, exercițiile bazate pe sunet sau povestirea. Important este că nu este necesară nicio experiență anterioară (muzicală, artistică sau de alt fel), ceea ce asigură că fiecare participant se poate implica în propriul ritm și la propriul nivel.

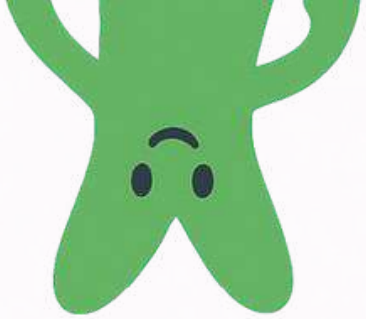
Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Primele patru exerciții din colecție sunt concepute ca activități de „spargere a gheții”: scurte și antrenante, având rolul de a deschide întâlnirile atelierului. Ele au funcția de a încălzi corpul și vocea, de a dizolva tensiunile, de a încuraja ascultarea reciprocă și de a stimula un prim nivel de comunicare și contact între participanți. Se recomandă utilizarea lor la începutul sesiunilor, adaptându-le la moment și la grup. Aceste activități pot fi combinate liber, modificate sau reconfigurate în funcție de context și de dinamica grupului.

Nu există carduri speciale cu exerciții de închidere, însă momentul final al fiecărei întâlniri este la fel de important și merită atenție. A încheia cu calm și conștientizare permite procesarea a ceea ce a fost trăit împreună. O modalitate simplă este propunerea unui scurt tur de împărtășire: feedback despre cum a decurs întâlnirea, cum s-au simțit participanții sau un cuvânt de încheiere care rezumă experiența trăită. Acest moment ajută la crearea continuității între sesiuni și pune în valoare vocea fiecăruia. Grupul poate decide, de asemenea, să găsească sau să creeze un salut final, verbal sau nonverbal, cu care să închidă fiecare întâlnire, construind astfel un ritual comun care întărește sentimentul de grup. Este important și un moment convivial la finalul activităților, mâncând și bând ceva împreună. Fiecare fișă de activitate oferă indicații practice, obiective și sugestii pentru a adapta exercițiul la
nevoile diverse ale grupului. Scopul nu este performanța, ci procesul creativ și relațional care apare din a face lucrurile împreună. Aceste activități pot fi combinate liber, modificate sau reconfigurate în funcție de context și de dinamica grupului.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Gândire și respirație

METODE	*Un exercițiu de mișcare ghidată în poziție așezată, inspirat de Metoda Feldenkrais. Activitatea se concentrează pe ritmul respirației, pe postură și pe atenția acordată senzațiilor interne. Va fi ghidată o explorare delicată a diferitelor moduri de a respira și de a mișca diverse părți ale corpului, într-un ritm firesc și atent.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*15 minute*
RESURSE NECESARE	• *Scaune (de preferat fără brațe).* • *Un spațiu liniștit, cu cât mai puține distrageri.* • *Opțional: muzică instrumentală discretă pe fundal sau sunete din natură.*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Vorbește rar și clar.* • *Amintește-le participanților că mișcările mici și pauzele sunt oricând binevenite.* • *Folosește un ton calm și dă indicii vizuale când e util.* • *Încurajează participanții să se miște în zona lor de confort, fără niciun efort.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Începeprin a-iîntâmpina pe toți participanții și prin a crea o atmosferă relaxată și incluzivă. Prezintă pe scurt sesiunea ca pe o explorare delicată a respirației și a conștientizării corpului, inspirată de metoda „Awareness Through Movement" a lui Moshe Feldenkrais. Subliniază că obiectivul nu este performanța sau perfecțiunea, ci pur și simplu ascultarea corpului, mișcarea atentă și descoperirea a ceea ce aduce confort și naturalețe.

Activitatea

Invită-i pe toți să se așeze confortabil pe un scaun, cu tălpile pe sol și mâinile sprijinite pe genunchi sau în poală. Roagă-i să închidă ochii sau să-și relaxeze privirea, lăsându-și treptat atenția să se îndrepte spre interior.

Începe prin a-i ghida să își observe pur și simplu respirația, fără a încerca să o schimbe, remarcând ritmul natural al inspirației și expirației, locurile din corp unde se simte respirația și felul în care este percepută. Treptat, direcționează atenția către zonele implicate în procesul respirator: pieptul, abdomenul, spatele, coastele și diafragma. Încurajează-i să simtă cum fiecare zonă se dilată și se contractă odată cu respirația.

Apoi, invită-i să facă mici și blânde ajustări de postură, redirecționând atenția participanților către anumite părți ale corpului: roagă-i să se aplece ușor în față, apoi în spate, iar în final să revină la poziția de șezut. După fiecare ajustare, încurajează-i să observe cum răspunde respirația: „Aerul curge mai ușor? Există mai multă tensiune sau o eliberare într-un anumit loc?". În continuare, ghidează-i să experimenteze diferite ritmuri de respirație; de exemplu, să respire câteva momente încet și profund, apoi mai ușor și rapid, pentru ca apoi să revină la un ritm natural. Reamintește-le în permanență să rămână într-o zonă confortabilă și relaxantă, fără a forța nimic.

Opțional, pentru cei care se simt confortabil întinși: *dacă pot sta pe saltele de yoga, o variantă a activității poate fi făcută și pe podea. Întinși pe spate, cu genunchii îndoiți și tălpile pe sol, participanții pot explora mișcări delicate de răsucire, cum ar fi lăsarea lentă a genunchilor într-o parte, în timp ce brațele rămân relaxate, într-o poziție de „triunghi". Aceste mișcări ajută la conștientizarea mușchilor folosiți atât în flexia corpului (de exemplu, când ridicăm trunchiul), cât și în arcuirea lui, îmbunătățind controlul și coordonarea.*

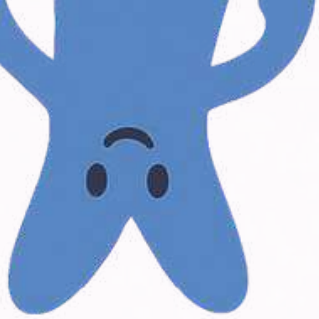
Propune exerciții blânde de respirație în această poziție. Acestea pot include variații lente și jucăușe ale respirației toracice și abdominale, cum ar fi ridicarea pieptului în timp ce abdomenul coboară, și invers, pentru a-i ajuta pe participanți să exploreze modul în care diferite părți ale trunchiului contribuie la respirație. Acest lucru sprijină dezvoltarea unei utilizări mai complete și flexibile a diafragmei, coastelor și mușchilor din jur.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Discuții și feedback

În încheierea sesiunii, invită-i pe toți să își aducă treptat atenția înapoi în încăpere și să deschidă ușor ochii, dacă i-au avut închiși. Întreabă dacă cineva ar dori să împărtășească ceva despre experiența trăită. Cum s-au simțit în timpul activității? Ce au observat? Au remarcat vreo schimbare în respirație sau în nivelul de conștientizare? Participarea la discuție ar trebui să fie voluntară și fără nicio presiune.

Recunoaște că experiența fiecărei persoane este unică și valoroasă. Subliniază importanța respirației ca resursă pentru ancorare, liniștire și conectare cu sinele. Încheie sesiunea cu o respirație profundă, împărtășită de toți, și un moment de liniște, mulțumind grupului pentru deschidere și prezență.



Cine este ca mine?

METODE	*Această activitate de încălzire îi invită pe participanți să formeze un cerc și să răspundă la afirmații ușoare și personale, precum „Cine mai e ca mine și iubește pizza?”, făcând un gest comun. Pe măsură ce jocul avansează, participanții își creează propriile enunțuri, încurajând creativitatea și conexiunea. Exercițiul susține coeziunea de grup, încrederea și curiozitatea, fiind un început ideal pentru activități colaborative și participative.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*10 minute*
RESURSE NECESARE	• *Un spațiu deschis, în special dacă veți face mișcări fizice, cum ar fi un pas înainte.* • *Alternativ, scaune așezate în cerc sau grupate, dacă spațiul este limitat.* • *Opțional: muzică pentru energie și ritm.*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Încurajează entuziasmul și deschiderea prin exemplu.* • *Încurajează incluziunea și păstrează un mediu deschis și - în care nimeni nu este judecat.* • *Dacă e nevoie, oferă câteva idei rapide.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Pentrua începeaceastă activitate, participanții sunt așezați în cerc, creând un spațiu deschis și primitor, care încurajează contactul vizual și conectarea. Conducătorul prezintă pe scurt exercițiul, explicând că scopul este să ne cunoaștem mai bine într-un mod lejer și amuzant, descoperind asemănări și diferențe și recunoscând experiențe comune.

Activitatea

Activitatea începe cu o sugestie simplă din partea facilitatorului, de exemplu: „Cine este ca mine și iubește pizza?". Cei care se regăsesc în afirmația exprimată răspund printr-un gest convenit — acesta poate fi un pas înainte, ridicarea mâinii sau un pocnit din degete. Acest gest simplu, dar comun, creează imediat un semnal vizual de conexiune și apartenență.
După câteva runde inițiale ghidate, facilitatorul îi invită pe participanți să propună ei înșiși noi afirmații, încurajând creativitatea și implicarea directă. Afirmațiile pot fi lejere, amuzante, incitante sau personale, respectând întotdeauna grupul. Jocul continuă fluid, oferind spațiu celor care doresc să vorbească, până la epuizarea timpului disponibil sau până când toată lumea a avut ocazia să participe.

Exemple de întrebări :

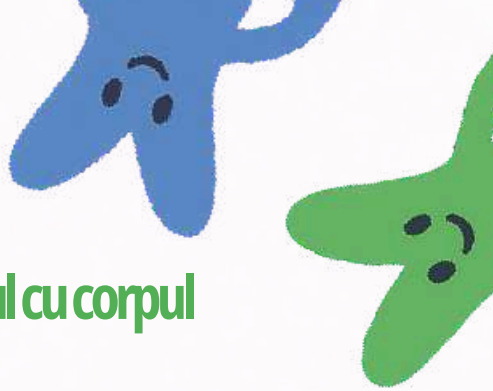
- *Cine este ca mine și iubește ciocolata?*
- *Cine este ca mine și are un animal de companie?*
- *Cine este ca mine și practică un sport?*
- *Cine este ca mine și iubește să citească?*
- *Cine este ca mine și a încercat un hobby nou anul acesta?*
- *Cine este ca mine și vorbește mai mult de o limbă?*
- *Cine este ca mine și vorbește cu plantele sau animalele sale?*
- *Cine este ca mine și iubește muzica live sau concertele?*
- *Cine este ca mine și iubește să gătească sau să facă prăjituri?*
- *Cine este ca mine și se gândește prea mult la lucrurile mărunte?*
- *Cine este ca mine și uită imediat numele după ce le aude?*
- *Cine este ca mine și amână alarma de la ceas măcar o dată?*
- *Cine este ca mine și nu poate începe ziua fără cafea?*
- *Cine este ca mine și este fratele mai mare?*
- *Cine este ca mine și iubește muntele mai mult decât marea?*

Această activitate sparge gheața și ajută la crearea unei atmosfere de încredere, ascultare și curiozitate reciprocă, esențiale în teatrul participativ.

Discuții și feedback

Pentru a încheia sesiunea, întreabă dacă cineva ar dori să adauge ceva sau să împărtășească ce a simțit și ce impresii are. Cum s-au simțit în timpul activității? Ce au observat? Participarea la discuție este voluntară și fără nicio presiune.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Prezentări

METODE	*Această activitate este concepută pentru a stimula conexiunea, empatia și creativitatea într-un mod plăcut și relaxat. Participanții stau așezați în cerc pentru a încuraja deschiderea și contactul vizual. Facilitatorul propune trei exerciții: (1) prezentarea prin gesturi pe care ceilalți le imită, pentru a dezvolta empatia; (2) folosirea unei rame pentru a se prezenta simbolic drept o „operă de artă" unică; și (3) prezentarea creativă a persoanei de lângă ei, îmbinând elemente reale și imaginate. Fiecare etapă pune accent pe respect, prezență împărtășită și interacțiune autentică.*
TIMP ALOCAT ORIENTATIV)	*10 minute*
RESURSE NECESARE	• *Orice ramă din plastic sau lemn (este important să fie ușoară), de aproximativ 40 cm x 30 cm.*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Incluziune și respectarea ritmului individual: Asigură-te că fiecare participant se simte liber să se exprime, chiar și prin gesturi minime sau simbolice. Nu există un mod „corect" sau „greșit" de a participa. Este important să lași loc pentru libertatea de alegere.* • *Ritmul grupului: Oferă fiecăruia timpul necesar, evitând graba sau presiunea. Observarea colectivă și repetiția sunt momente la fel de importante ca expresia individuală.* • *Atmosferă de încredere: Acest tip de activitate funcționează cel mai bine într-un context în care participanții se simt bine primiți, văzuți și nejudecați.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Managementul timpului: Este important ca fiecare participant să aibă spațiul necesar, evitând atât graba, cât și distragerea atenției. Ritmul poate rămâne lejer, însă momentele de ascultare trebuie protejate cu grijă.

Accesibilitate pentru toți: Rama trebuie să fie ușoară și simplu de ținut. Dacă este nevoie, poate fi pusă pe un suport sau ținută de facilitator, pentru a sprijini persoanele cu dificultăți de mobilitate.

Respect și atenție: Creativitatea și imaginația nu trebuie folosite pentru glume nepotrivite sau comentarii stânjenitoare. Este important ca facilitatorul să amintească faptul că fiecare poveste se construiește cu grijă și respect, chiar și atunci când are un ton jucăuș sau mai creativ.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Pentrua începe această activitate, participanții sunt așezați în cerc, creând un spațiu deschis și primitor, care încurajează contactul vizual și relaționarea. Facilitatorul prezintă pe scurt exercițiul, explicând că scopul este de a ne cunoaște mai bine într-un mod relaxat și plăcut, descoperind asemănările și diferențele dintre noi și recunoscând experiențele pe care le avem în comun.

Activitatea

Pentruacestexercițiu, se pot încerca și diferite versiuni.

1-Prezintă-te printr-un gest

Facilitatorul începe activitatea adresând grupului o întrebare simplă, dar puternică: „Cum te simți astăzi? Îmi poți arăta printr-un gest?”
Fiecare participant este invitat să răspundă nu prin cuvinte, ci printr-un gest care să reprezinte starea lui de spirit din acel moment. Gestul poate fi mare sau mic, simbolic sau realist, în funcție de modul în care fiecare persoană simte să se exprime.
După ce persoana își arată gestul, întregul grup îl observă și îl repetă împreună, într-un gest comun. Acest moment de imitare colectivă nu doar pune în valoare persoana care a propus gestul, ci întărește și empatia din grup, creând un fel de „oglindă emoțională” comună. Apoi se trece la următorul participant, urmând același model, până când toată lumea are ocazia să se exprime și să fie ascultată și imitată.

2-Rama

Pentru început, facilitatorul ia în mâini o ramă (poate fi din carton, plastic sau lemn ușor) și o arată grupului. Cu un ton cald și antrenant, îi invită pe toți să reflecteze asupra unei idei simple, dar puternice: fiecare persoană este o operă de artă. O piesă unică, irepetabilă, imposibil de clonat. Așa cum un tablou dintr-un muzeu merită să fie „înrămat”, privit cu atenție, ascultat cu respect și admirat în întregime, la fel și fiecare dintre noi.
După această introducere, facilitatorul propune un mic gest simbolic: cei care doresc să se prezinte vor lua rama și o vor ține în dreptul feței, devenind simbolic un „portret”. Pot spune numele, locul în care s-au născut și locul unde trăiesc în prezent. Dacă doresc, pot adăuga ceva în plus: o trăsătură de caracter, o amintire specială, o pasiune sau un vis.
Este important ca atmosfera să fie primitoare și relaxată, fără grabă. Facilitatorul poate începe primul, oferind un exemplu simplu și autentic, poate chiar cu o notă de ironie, pentru a sparge gheața. După fiecare prezentare, grupul poate întâmpina persoana cu un gest simplu (câteva aplauze, un zâmbet, o înclinare din cap), fără comentarii sau judecăți.
Trecerea ramei de la o persoană la alta capătă o valoare ritualică: este un moment de atenție, în care grupul se oprește pentru a privi și a asculta, recunoscând prezența celui care vorbește ca pe ceva valoros.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

3 - Prezintă persoana de lângă tine

Facilitatorul poate propune o variantă mai creativă și jucăușă:

„Dacă ar trebui să prezinți persoana de lângă tine restului grupului, ce ai spune? Poți povesti ceea ce știi, ceea ce îți imaginezi sau chiar să inventezi ceva complet nou despre ea/el."

Pe rând, fiecare participant este invitat să prezinte persoana aflată lângă el (sau o persoană desemnată, dacă dorești să variezi interacțiunea). Prezentarea poate porni de la elemente reale, de la impresii, sau poate fi îmbogățită – sau chiar construită complet – din anecdote inventate, detalii biografice imaginate sau alte detalii creative.

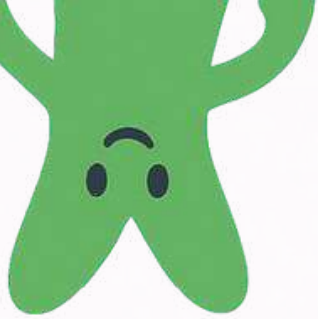
Scopul nu este de a descrie fidel pe celălalt, ci de a activa ascultarea, creativitatea și relaționarea, dând viață unui portret imaginat sau posibil, care aduce atenția și prezența asupra celuilalt într-un mod lejer, dar semnificativ.

Dacă se consideră util, facilitatorul îl poate invita pe cel „prezentat" să comenteze sau să reacționeze (de exemplu: să confirme, să nege ironic, să adauge un detaliu).

Activitatea continuă până când toți participanții au avut ocazia să prezinte și să fie prezentați.

Discuții și feedback

Înîncheierea sesiunii,întreabă dacă cineva dorește să adauge ceva sau să își împărtășească trăirile și impresiile. Cum s-au simțit în timpul activității? Ce au observat? Participarea la discuție trebuie să fie voluntară și fără nicio presiune.



DANS PENTRU A SPARGE GHEAȚA

METODE	*Această activitate îmbină mișcarea pe scaun și stretching-ul (exerciții de întindere) cu povești pline de imaginație, folosind obiecte precum eșarfele pentru a încuraja interacțiunea jucăușă. Respirația este coordonată cu gesturile, iar sunetul și ritmul sunt explorate prin improvizație. Accentul este pus pe dinamica de grup și pe interacțiunea fluidă, stimulând creativitatea, prezența și conexiunea.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*20 minute*
RESURSE NECEASRE	• *Eșarfe ușoare (câte una pentru fiecare participant)* • *Opțional: eșarfe cu clopoței sau alte obiecte muzicale* • *Muzică liniștită, de preferat instrumentală.*
SFATURI UTLIE PENTRU FACILITATOR	• *Amintește-le să respire calm și să se relaxeze.* • *Încurajează participarea fără presiune: mișcarea poate fi mică sau amplă.* • *Folosește contactul vizual și zâmbetele pentru a crea încredere și implicare.* • *Oferă indicii verbale ca să poată urmări ușor secvența.* • *Păstrează muzica calmă și plăcută.* • *Ajustează ritmul în funcție de dinamica grupului.*
ALTE ROLURI IMPLICATE	*Terapeut prin dans sau facilitator de mișcare (opțional)*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Activitatea începe cu un moment introductiv simplu, dar semnificativ: fiecare participant este invitat să aleagă o eșarfă colorată dintre cele puse la dispoziție. Acest mic gest inițial, pe lângă stimularea simțului tactil și vizual, invită imediat la exprimare personală și libertate de alegere, punând bazele unei atmosfere jucăușe și primitoare.

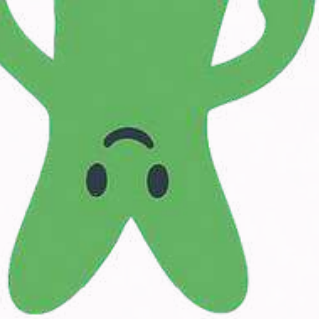
Activitatea

După ce eșarfele au fost distribuite, grupul este așezat în cerc sau semicerc pentru o încălzire ghidată, menită să încurajeze mișcarea conștientă și implicarea corpului. Facilitatorul introduce o scurtă secvență de exerciții, arătând mișcările care trebuie executate și ghidând participanții calm și clar. Se pornește de la un gest simplu de salut către cineva din cerc, urmat de repetarea lui deasupra capului, pentru a extinde mișcarea. Se continuă cu „mișcarea valului", în care eșarfa însoțește respirația: inspirația profundă este legată de întinderea brațelor înainte, urmată de expirație în timp ce mișcarea revine către corp. În cele din urmă, „întinderea cu eșarfa" stimulează coordonarea și atenția vizuală: un braț îndoit la piept, celălalt întins, privirea urmând direcția eșarfei, ca și cum ai ținti; mișcarea se repetă apoi pe partea opusă.

La finalul încălzirii, grupul este invitat să danseze urmând o scurtă secvență coregrafică propusă de facilitator. Muzica însoțește această etapă, susținând ritmul și favorizând fluiditatea gesturilor. Participanții sunt încurajați să interpreteze liber mișcările, adaptându-le propriului corp și propriului ritm, lăsând loc improvizației și creativității personale.
Pentru a completa această etapă, se propune o variație care introduce și dimensiunea auditivă și relațională. Unele eșarfe pot fi prevăzute cu mici obiecte sonore, precum clopoței sau panglici zgomotoase, oferind stimuli diferiți care îmbogățesc experiența senzorială. Apoi, eșarfele sunt transmise de la un participant la altul, în cerc, creând un ritm comun și stimulând cooperarea, atenția și plăcerea jocului colectiv.

Discuții și feedback

Înîncheierea sesiunii, întreabă dacă cineva dorește să își împărtășească trăirile și impresiile. Cum s-au simțit în timpul activității? Ce au observat? Participarea la discuție trebuie să fie voluntară și fără presiune.



Pianul

METODE	*Această activitate muzicală, bazată pe imaginație, implică atât corpul, cât și mintea, prin simularea cântatului la un pian invizibil. Participanții urmează îndemnul jucăuș al facilitatorului de a „cânta" împreună, folosind gesturi și creativitate. Un voluntar devine apoi dirijor, conducând grupul în mișcări expresive și sincronizate pe muzica lui Mozart – Rondo alla turca. Exercițiul stimulează coordonarea, imaginația și coeziunea de grup, încheindu-se cu aplauze și cu posibilitatea ca alți participanți să preia rolul de dirijor.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*10 minute*
RESOURCE NECESARE	*Boxă pentru muzică.*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Accesibilitate: Mișcările trebuie adaptate la nivelul de mobilitate al fiecărei persoane. Chiar și o mică mișcare a degetelor poate fi suficientă.* • *Imaginație și joc: Este important ca facilitatorul să mențină un ton ușor și atractiv, pentru ca participanții să se simtă liberi să intre în jocul simbolic.* • *Stimulare cognitivă: Activitatea invită la evocarea de imagini, sunete și semnificații prin intermediul corpului, stimulând indirect memoria, concentrarea și imaginația.* • *Rotirea rolurilor: Rolul de dirijor poate fi preluat de mai multe persoane, oferind fiecăruia ocazia de a „ghida" și de a se simți în centrul atenției într-un mod pozitiv.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Practica muziciise conturează ca o experiență extrem de bogată, pătrunzătoare și captivantă, deoarece are capacitatea de a activa simultan diferite funcții ale creierului: atenția, învățarea, memoria, emoțiile, procesarea sunetelor, planificarea și anticiparea, dar și funcții comportamentale și fiziologice precum răspunsurile motorii, respirația și ritmul cardiac.

Activitate

Facilitatorulpropune grupului o sugestie jucăușă și creativă:

"Astăzi cântăm cu toții la pian!"

Desigur, unii participanți pot exclama surprinși sau ironic:

"Dar... unde e pianul?""

Chiar în acel moment, facilitatorul, cu un zâmbet și un ton ușor, aduce atenția asupra imaginației, element central al activității teatrale, răspunzând:

"Trebuie să ne imaginăm că există!!"

În acel punct, facilitatorul întinde mâinile în fața sa, mimând mișcarea degetelor pe clapele invizibile ale unui pian mare, imaginar. Întregul grup este invitat să facă același lucru, imitând gestul cu libertate și creativitate, fiecare după propriul nivel de mobilitate.
Odată ce toată lumea este implicată în „cântatul" la pianul imaginar, facilitatorul introduce a doua etapă a exercițiului:

"Acum avem nevoie de un dirijor!"

Un participant voluntar este invitat să se ridice (sau să rămână așezat, dacă este nevoie) pentru a conduce grupul. În fundal începe celebrul „Rondo alla turca" de W. A. Mozart, o piesă vioaie și ușor de recunoscut, care stimulează mișcarea, coordonarea și entuziasmul.

Dirijorul, prin gesturi ale mâinilor și corpului, ghidează ritmul și intensitatea interpretării colective a pianului imaginar. Grupul îi urmează indicațiile, adaptându-și mișcările în funcție de cerință: mai tare, mai încet, mai lent sau cu mai multă energie.

La finalul piesei, dirijorul poate fi aplaudat simbolic, iar facilitatorul poate propune o schimbare: un nou voluntar să preia rolul și să conducă o nouă interpretare.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

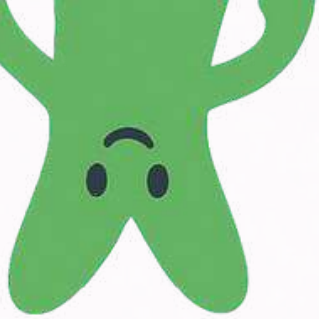
Pentru a extinde activitatea și a stimula și mai mult imaginația, poți introduce și alte instrumente muzicale imaginare, însoțite de muzică ce se potrivește cu ritmul și caracterul fiecărui instrument ales. De exemplu:

- *Tobe sau percuție → muzică ritmată, cu vibe tribal.*
- *Vioară → piese clasice delicate sau intense.*
- *Flaut → melodii ușoare, cu atmosferă de vis.*
- *Chitară → muzică folk, flamenco sau rock.*
- *Saxofon → muzică jazz.*

Invită participanții să își imagineze că cântă la aceste instrumente, imitând gesturile și lăsându-se purtați de ritmul muzicii.
Fiecare schimbare de instrument oferă ocazia de a explora mișcări noi și forme diferite de expresie, respectând întotdeauna capacitățile fizice ale fiecăruia și nivelul lor de implicare.

Discuții și feedback

Pentrua încheia sesiunea, întreabă dacă cineva dorește să își împărtășească trăirile și impresiile. Cum s-au simțit în timpul activității? Ce au observat? Participarea la discuție trebuie să fie voluntară și fără presiune.



A-ți asculta corpul

METODE	*Explorare ghidată a corpului pe muzică lentă. Activitatea se concentrează pe mișcarea individuală, bazată pe greutatea propriului corp și/sau dans, fără imitație și fără a-i observa pe ceilalți. Participanții își îndreaptă atenția spre experiența lor interioară și spre conștientizarea senzorială a corpului.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*20 minute*
RESURSE NECESARE	*O boxă și playlist (ex., ambientală, instrumentală sau piese lente la pian)* *Scaune pentru participanții care preferă să stea așezati.*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Subliniază că fiecare mișcare, chiar și cea mai mică, este valoroasă. Încurajează participanții să se* • *concentreze pe cum se simte mișcarea, nu pe cum arată. Păstrează un ton calm și evită să dai prea multe* • *instrucțiuni – lasă muzica să conducă! Recomandări muzicale: playlisturi cu Ludovico Einaudi, Deuter sau* • *Calm Piano pe Spotify sau YouTube.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Începeprin a-i întâmpina pe participanți, creând un mediu relaxat și explicând că activitatea se bazează pe mișcare intuitivă și personală, nu pe pași de dans sau coregrafie. Liniștește-i spunându-le că toate mișcările sunt valoroase - atât cele ample, cât și cele foarte subtile - și că pot alege să se miște în picioare, mergând sau stând pe scaun, în funcție de ceea ce simt că li se potrivește.
Dacă participanții pot să meargă și vrei să creezi o atmosferă mai dinamică, încurajează-i să facă exercițiul plimbându-se prin încăpere.

Activitatea

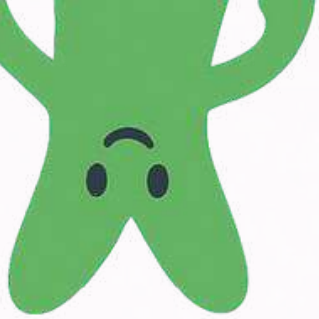
Roagă-i pe toți să își găsească un loc confortabil în sală, asigurându-te că există spațiu între ei. Pune pe fundal muzică lentă și blândă – piese instrumentale sau ambientale merg foarte bine. Invită participanții să închidă ochii (sau să privească în jos, dacă preferă) și să facă câteva respirații profunde. Ghidează-i ușor să înceapă să se miște în orice fel care se simte natural, lent și confortabil. Nu există mișcări corecte sau greșite. Mișcările pot fi abia sesizabile – de exemplu, mișcarea degetelor, legănarea trunchiului, schimbarea greutății de pe un picior pe altul sau rotirea umerilor.

Încurajează-i pe participanți să rămână concentrați pe ei înșiși, pe corpul și mintea lor, fără să îi privească pe ceilalți sau să încerce să îi imite; pur și simplu să își asculte corpul și să lase muzica să îi ghideze. Activitatea poate continua 10–15 minute, muzica diminuându-se treptat spre final. Lasă loc pentru momente de liniște și amintește-le că pot oricând să se oprească, să se odihnească sau să reia mișcarea atunci când simt.

Discuții și feedback

Invităparticipațiisă oprească treptat mișcarea, să revină la liniște și să își deschidă ușor ochii. Întreabă dacă cineva dorește să împărtășească felul în care s-a simțit în timpul activității (fizic, emoțional sau în alt mod). Recunoaște că mișcarea liberă poate trezi atât calm, cât și emoții neașteptate, iar toate experiențele sunt binevenite. Încheie cu o respirație profundă comună sau cu un gest de mulțumire adresat grupului.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Echilibru și forță

METODE	*Participanții sunt ghidați printr-o serie de exerciții blânde, în picioare sau așezați, care pun accent pe mișcări lente și conștiente. Exercițiile combină întinderi ușoare, practici de echilibru și scanări corporale conștiente. Atmosfera trebuie să fie calmă și susținătoare, cu instrucțiuni clare și demonstrații.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*30 minute*
RESURSE NECESARE	*Muzică liniștită pe fundal (opțional).* *O podea pe care să nu se alunece.*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Demonstrează încet fiecare exercițiu înainte de a le cere participanților să îl încerce.* • *Încurajează participanții să își asculte corpul și să ajusteze mișcările după nevoie.* • *Oferă sprijin blând sau supraveghere celor care ar putea avea nevoie de ajutor pentru menținerea echilibrului.* • *Subliniază importanța respirației lente și a umerilor relaxați pe tot parcursul exercițiului.* • *Încurajează și apreciază chiar și cele mai mici mișcări.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Primește participanții cu căldură și invită-i să își găsească un loc confortabil și sigur în care să stea în picioare sau așezați. Explică faptul că sesiunea se concentrează pe mișcări blânde, pentru a se simți mai stabili, mai conștienți și mai relaxați în propriul corp. Reamintește-le că scopul nu este un exercițiu intens, ci o conectare conștientă cu corpul și echilibrul lor.

Activitatea

Invită participanții să stea așezați sau în picioare, cu tălpile bine sprijinite pe podea. Ghidează-i să închidă ochii, dacă se simt confortabil.
Adu treptat atenția către fiecare parte a corpului, începând de la tălpi și urcând încet până la cap. Încurajează-i să observe senzațiile: „Sunt tălpile bine împământenite? Sunt umerii relaxați? Inspiră adânc de 2–3 ori."

Pașii sunt următorii:

1.***Rotiți ușor capul/gâtul și mișcați umerii.***

Se începe cu o încălzire ușoară a zonei capului, gâtului și a umerilor. Participanții sunt invitați să coboare încet bărbia spre piept, apoi să rotească capul dintr-o parte în alta, cu mișcări ușoare și controlate. Apoi, cu o inspirație profundă, aduceți umerii spre urechi, apoi lăsați-i să cadă odată cu expirația. Acest gest se repetă de mai multe ori, ajutând la eliberarea tensiunii și relaxarea părții superioare a corpului.

2.Marș așezat sau în picioare

Apoi se trece la un exercițiu de mers lent, adaptat nivelului de stabilitate al fiecăruia: în picioare, sprijinindu-vă de un scaun solid, sau așezați. Mișcarea este simplă: ridicați pe rând câte un genunchi, ca într-un marș pe loc, într-un ritm constant, timp de unu–două minute. Acest gest ușor stimulează circulația și trezește musculatura picioarelor.

3. Călcâi–vârf

Stând în spatele unui scaun (util pentru sprijin și echilibru), participanții așază un picior în fața celuilalt, astfel încât călcâiul piciorului din spate să atingă vârful piciorului din față. Mențin această poziție câteva secunde, respirând calm, apoi schimbă picioarele.
Pentru cei care vor o provocare în plus, se poate merge încet urmând linia călcâi–vârf, întotdeauna folosindu-se de sprijinul scaunului. Acest exercițiu îmbunătățește propriocepția și stabilitatea.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

4.Intinderi laterale

Activitatea continuă cu întinderi laterale: din poziție așezată sau în picioare, ridicați un braț deasupra capului și îndoiți-vă ușor spre partea opusă, menținând poziția câteva secunde și simțind întinderea de-a lungul corpului. Mișcarea se repetă apoi pe partea opusă, pentru un total de trei sau patru repetări pe fiecare parte.

5.Glezne

În final, petreceți câteva minute relaxând gleznele, o zonă adesea trecută cu vederea, dar crucială pentru stabilitate și mobilitate. Într-o poziție sigură, ridicați ușor un picior de pe sol și rotiți încet glezna mai întâi în sensul acelor de ceasornic, apoi în sens invers acelor de ceasornic. Apoi repetați mișcarea cu celălalt picior.

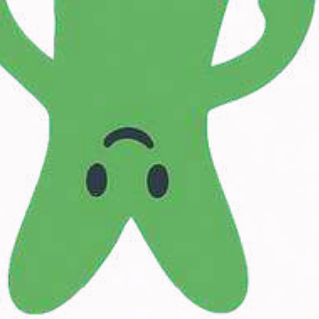
Pe parcursul secvenței, este important să se încurajeze un ritm lent și conștient, cu atenție constantă la respirație și senzații corporale. Se pot introduce mici pauze atunci când este necesar. Această activitate, pe lângă pregătirea fizică pentru munca teatrală, contribuie la crearea unui spațiu pentru ascultare și prezență, promovând bunăstarea și concentrarea.

Discuții și feedback

Invitațiparticipanțiisă împărtășească cum se simt după exerciții:
„Ce mișcare ți-a plăcut cel mai mult?”
Te-ai simțit mai conștient de corpul tău sau de echilibrul tău?”
"Cum se simte corpul tău acum, comparativ cu începutul?”

Mulțumiți tuturor pentru prezență și amintiți-le că aceste mici mișcări pot fi repetate oricând pentru a se simți mai echilibrați și mai sănătoși.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Masaj meteo

METODE	*O activitate ghidată în care participanții simulează modelele vremii pe spatele celuilalt folosind gesturi ușoare ale mâinii. Accentul acestui exercițiu se pune pe mișcări tactile simple, repetitive și blânde. Acestea pot fi efectuate din șezut, cu o narațiune clară și calmă.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*15 minute*
RESURSE NECESARE	*Scaune confortabile aranjate în perechi sau în cerc.* *Text pentru facilitator.* *Opțional: Muzică de fundal liniștită.*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Folosiți instrucțiuni lente și clare și demonstrați fiecare gest în prealabil.* • *Mențineți gesturile simple, calme și scurte pentru a vă menține atenția.* • *Asigurați-vă întotdeauna că persoana este de acord înainte de orice activitate care implică atingere. Încurajați participanții să ofere și să primească sau, dacă preferă, doar să observe.* • *Potriviți participanții cu atenție sau invitați personalul/îngrijitorii să vă asiste.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Întâmpinați grupul cu căldură și prezentați sesiunea ca pe un masaj ușor și jucăuș, folosind imaginația. Explicați că participanții vor „desena" cu blândețe vremea pe spatele celuilalt, cu ajutorul mâinilor, în timp ce ascultă o poveste simplă.
Invitați fiecare persoană să facă perechi cu cineva cu care se simte confortabil. Dacă este necesar, dirijorul(ii) se pot alătura pentru a sprijini participanții. Cereți întotdeauna consimțământul înainte de a începe orice activitate bazată pe atingere. În schimb, oferiți posibilitatea de a observa sau asculta.

Activitatea

Explicați că îi veți ghida într-o „călătorie a vremii" și că vor folosi mâinile pentru a reprezenta vremea pe spatele partenerului. Încurajați gesturi line, lente și simple. Apoi începeți să citiți sau să povestiți încet:

„Soarele cald strălucește ușor pe spatele tău..." (folosește mișcări line, circulare, cu palmele)
„O briză ușoară începe să bată..." (mișcări ușoare ale degetelor sau respirație ușoară lângă gât)
„Norii acoperă încet cerul..." (masează-ți ușor umerii sau spatele cu vârful degetelor)
„Picăturile de ploaie încep să cadă..." (atingere ușoară cu vârful degetelor)
„Ploaia devine din ce în ce mai puternică..." (atingere cu toate degetele împreună)
„Tunete și fulgere bubuitoare!" (desenează un zig-zag rapid pentru fulgere; bate ușor din palme pentru tunet)
„Acum este și puțină grindină..." (lovește ușor cu pumnii relaxați)
„Furtuna se potolește și ploaia devine mai dulce..." (atingere lentă revine)
„Norii se retrag...." (atingeri ușoare pe spate)
„Soarele se întoarce să încălzească pielea..." (din nou cercuri delicate de palme)
„Și acum... Un curcubeu apare pe cer." (desenează un arc de la umăr la umăr)
Repetă încet și clar. După o rundă completă, invită participanții să schimbe rolurile dacă doresc.

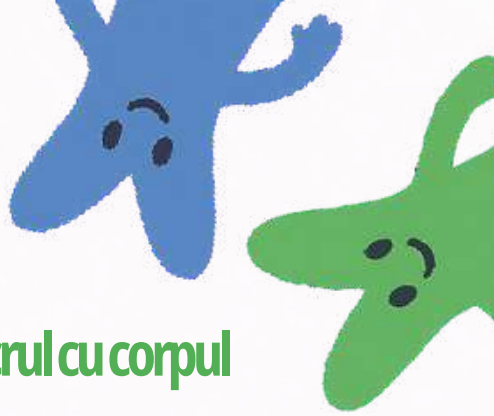
Dacă lucrați cu participanți cu Alzheimer sau demență:

- *Folosiți mai puține gesturi*
- *Mențineți fiecare acțiune mai scurtă (aproximativ 10-15 secunde)*
- *Relatați povestea încet și calm.*
- *Folosiți un ton liniștitor și mențineți contactul fizic blând doar dacă persoana se simte confortabil.*

Discuții și feedback

După ambelerunde, reuniți grupul. Invitați participanții să împărtășească cum s-au simțit în timpul activității. Au avut un moment preferat? Cei care nu doresc să vorbească pot folosi gesturi sau pur și simplu pot zâmbi. Încheiați cu câteva respirații relaxante împreună și mulțumiți tuturor pentru participare.

Cofinanțat de Uniunea Europeană



Interpretează emoția

METODE	*Această activitate folosește pantomima, mișcarea realizată din poziție așezată și jocul de rol emoțional pentru a explora comunicarea nonverbală. Prin improvizație creativă și reflecție împărtășită, participanții își dezvoltă empatia și întăresc conexiunea de grup, întruchipând emoțiile și interacționând într-un mod expresiv, fără cuvinte.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*40 minute*
RESURSE NECESARE	*Spațiu liber pentru mișcare* *Cartonașe cu emoții sau materiale vizuale (opțional)* *Muzică de fundal liniștită (opțional)*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Normalizați toate modurile de a exprima emoțiile: nu există o formă greșită de a arăta ce simți.* • *Păstrați un ton cald și încurajator.* • *Și râsul, și eliberarea emoțională sunt binevenite.* • *Fiți sensibili la participanții care se pot simți vulnerabili atunci când exprimă emoții dificile.*
ALTE ROLURI IMPLICATE	*Dramaterapeut (opțional)*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Acest joc nu numai că îi va ajuta pe participanți să își exploreze și să își recunoască emoțiile, dar îi va ajuta și să își exprime sentimentele într-un mod creativ și distractiv.

Activitatea

Activitatea începe cu un exercițiu de încălzire dinamic și captivant, numit „Pantomima emoțiilor", conceput pentru a activa corpul, a stimula conștientizarea emoțională și a crea o atmosferă de joacă și deschidere în cadrul grupului. În liniște, fiecare participant reflectează la felul în care se simte în acel moment și alege o emoție pe care să o reprezinte. Când sunt pregătiți, își exprimă emoția prin limbajul corpului: gesturi, posturi și mai ales expresii faciale devin instrumente pentru a o comunica celorlalți, fără cuvinte. Ceilalți observă și încearcă să ghicească ce emoție a fost reprezentată, împărtășind impresii și discutând pe scurt ce indicii vizuale i-au ghidat în interpretare. Acest moment nu doar încurajează ascultarea activă și atenția la limbajul nonverbal, ci ajută și la dezvoltarea empatiei și a conexiunii dintre participanți.

În continuare, activitatea principală se concentrează pe explorarea corporală și teatrală a unei game de emoții. Propuneți o serie de stări – precum bucurie, tristețe, surpriză, furie, liniște – și ghidați grupul într-un parcurs de întruchipare fizică a fiecărei emoții. Participanții sunt invitați să observe conștient cum se schimbă corpul atunci când simțim o anumită emoție: postura se modifică, gesturile devin mai mari sau mai restrânse, iar expresia feței se transformă.
Această explorare poate avea loc individual sau, într-o variantă, chiar în perechi sau grupuri mici, unde se construiesc scurte scene tăcute, lăsând corpului și relației în spațiu sarcina de a spune povestea. Prin această activitate, grupul descoperă cum corpul este un instrument puternic de comunicare emoțională, dincolo de cuvinte, redescoperind bogăția limbajului nonverbal în lucrul teatral și relațional.

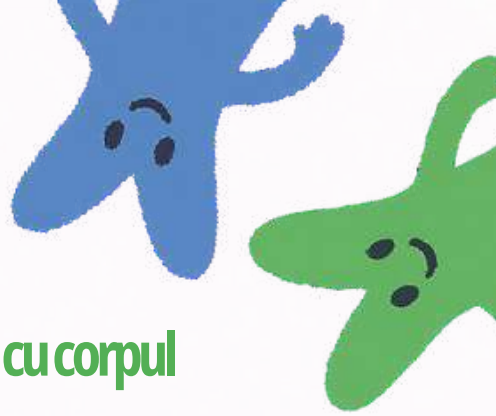
Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Discuții și feedback

Lasfârșitul explorării, se deschide un spațiu de împărtășire unde participanții sunt invitați să reflecteze asupra experienței pe care tocmai au trăit-o. Discuția se concentrează pe ceea ce au simțit în legătură cu reprezentarea diferitelor emoții prin intermediul corpului. Puteți începe prin a întreba: „Ce emoție a fost cel mai ușor de exprimat? Care, pe de altă parte, a fost mai dificilă?" - oîntrebare care ajută la recunoașterea modului în care fiecare își trăiește și își gestionează lumea emoțională în mod diferit.

Un alt aspect poate fi legat de felul în care ne percepem emoțiile atunci când le exprimăm prin corp. Întrebați: „A existat vreo emoție care s-a schimbat atunci când ai adus-o în corp?". Acest moment îi ajută pe participanți să observe cât de mult influențează corpul experiența emoțională și cum o poate transforma.

Participanții pot împărtăși gânduri personale, senzații neașteptate sau mici schimbări de stare apărute pe parcursul activității. Reflecția finală devine o ocazie valoroasă de a da voce experienței fiecăruia și de a întări sentimentul de grup, prin ascultare, împărtășire și recunoașterea emoțiilor celorlalți.



Trăiește clipa

METODE	*Imaginație ghidată și mimă: participanții își imaginează sau imită situații simple. (ex., de exemplu, mirosirea unei flori, deschiderea unui cadou).* *Stimulare senzorială (opțional): obiecte, arome, imagini sau muzică pot fi folosite pentru a face experiența mai vie.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*30 - 45 minute*
RESURSE NECESARE	*Cartonașe (cu instrucțiuni pentru mimă)* *Muzică de fundal liniștită (boxă portabilă, playlist)*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Vorbește clar și cu căldură;* • *Încurajează participarea tuturor, dar lasă loc și pentru liniște sau pasivitate;* • *Folosiți des numele participanților pentru a crea conexiune.* • *Fiți flexibili și adaptați-vă energiei grupului.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Spunegrupului că exercițiul este dedicat explorării senzoriale, prin intermediul imaginației, al mișcării corpului și al memoriei.

Activitatea

Începeți prin a împărți participanților cartonașele pregătite, fiecare conținând o sugestie narativă sau gestuală menită să stimuleze imaginația și mișcarea. Apoi propuneți unul sau două exemple practice, utile pentru a clarifica modul de lucru și pentru a introduce treptat grupul în atmosfera exercițiului.

După ce ați prezentat exemplele, invitați participanții să dea viață scenei sugerate, lăsându-le libertatea de a o interpreta prin mimă, joc de rol sau pur și simplu prin imaginație, în funcție de preferințele și nivelul lor de experiență. Scopul nu este performanța, ci activarea senzorială și expresivă.
După fiecare scenă, adresați o întrebare de reflecție legată de conținutul cartonașului. Acest moment are rolul de a încuraja o prelucrare personală a experienței și de a susține, fără a forța, orice împărtășire spontană din partea grupului. Răspunsurile pot face referire la emoții, amintiri, imagini mentale sau senzații fizice apărute în timpul activității.

Apoi continuați cu celelalte sugestii disponibile, menținând un ritm fluid și o atmosferă lejeră. Este important ca atmosfera să rămână primitoare și stimulativă, astfel încât fiecare participant să se simtă liber să exploreze și să participe în ritmul și în felul său.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

	Cartonașe	Întrebări de reflecție
1	**Miroase floarea preferată** Oprește-te pentru o clipă și bucură-te de parfumul ei sau măcar imaginează-ți cum ar fi.	"Care este floarea ta preferată? De ce îți amintește? ”
2	**Deschide un cadou supriză.** Simți cum îți bateinima mai repede, rupi hârtia cu nerăbdare șizâmbești larg, curios sădescoperi ce te așteaptă înăuntru.	"Imaginează-ți că deschizi cadoul perfect – ce este și de ce este atât de special pentru tine?”
3	**Savurează desertul preferat.** Saudescrie gustului desert delicios.	"Care este desertul preferat? Când ți-ar plăcea să-l guști?"
4	**Vorbești la telefon: ai primit vești bune sau rele.** Prefă-te că primești o veste importantă.	" Imaginează-ți un apel telefonic pe care nu îl vei uita niciodată. Ce l-a făcut atât de memorabil?”
5	**Dansează pe dansul preferat.** Câteva momente de legănat sau dans, stând pe scaun, în ritmul muzicii.	" Ce melodie te face să vrei să dansezi?"
6	**In căutarea telefonului pierdut.** Prefă-t e că îți cauți telefonul prin cameră.	" Ti s-a întâmplat vreodată să ratezi ceva important? Ce s-a întâmplat?”
7	**Încercă să deschizi un borcan blocat.** Folosește-ți mâinile pentru a mima deschiderea unui capac încăpățânat.	"Ce faci când ceva nu se deschide?”

Cofinanțat de Uniunea Europeană

	Cartonașe	Întrebări de reflecție
8	**Ai călcat într-o baltă.** Prefă-te că reacționezi la o surpriză rece!	"Ai fost vreodată surprins de ploaie sau ai călcat într-o baltă din greșeală?"
9	**Dragoste la prima vedere.** Imaginează-ți că vezi pe cineva și simți o conexiune puternică.	"Crezi in dragoste la prima vedere?"
10	**Mers pe gheață.** Mimează cu atenție cum îți ții echilibrul pe gheața alunecoasă**.**	" Ți s-a întâmplat vreodată să ai un moment amuzant sau alunecos afară? Ce s-a întâmplat și te-a văzut cineva?"
11	**Mănânci ceva foarte picant.** Reacționează la mușcătura picante!	"Îți place mâncarea picantă? Ai fost vreodată suprins(ă) de o mușcătură picante?"
12	**Încercând să te abții de la strănut (în biserică / la teatru)** Mimează reținerea strănutului și tensiunea!	" Când a fost ultima dată când ai strănutat sau ai râs într-un moment nepotrivit? "
13	**Vopsești un ou de Paște care se sparge.** Prefă-te că decorezi un ou, apoi reacționează la momentul în care se sparge.	" Vopseai ouă de Paște când erai copil, împreună cu familia? "
14	**Îmbrăcarea unui bebeluș care nu stă locului.** Mimează cum încerci să-i pui hăinuța sau pantofii unui micuț care nu stă locului.	" Îți amintești cum era să-i îmbraci pe copiii sau nepoții tăi? Ce făcea momentul acela amuzant, enervant sau drăguț? "

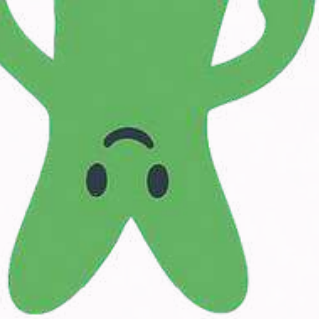
Cofinanțat de Uniunea Europeană

	Cartonașe	Întrebări de reflecție
15	**Caută ochelarii care sunt pe cap.** Mimează cum îi cauți peste tot, apoi îți dai seama că au fost acolo tot timpul	" Ai căutat vreodată ceva care era chiar în fața ta? Cum te-ai simțit când ți-ai dat seama?"
16	**Gătește o pizza invizibilă pe fugă** Prefă-te că pregătești o pizza cu stil!	" Dacă ai putea face o pizza chiar acum, ce ingrediente ai pune pe ea?"

Discuții și feedback

Invită grupul să reflectezeși să răspundă la următoarele întrebări:
Există ceva, astăzi, care ți-a adus un zâmbet sau ți-a trezit o amintire?
Ar dori cineva să împărtășească un moment preferat?

Cofinanțat de Uniunea Europeană



Oglinda

METODE	*Acest exercițiu promovează conștientizarea de sine și empatia prin interacțiune nonverbală. Așezați în perechi, față în față, participanții își iau pe rând rolul de a realiza și de a oglindi gesturi sau expresii simple. Accentul cade pe observarea calmă și atentă și pe mișcări lente și intenționate, pentru a favoriza o conexiune profundă, înțelegere reciprocă și participare incluzivă, indiferent de abilitățile fizice.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*20 minute*
RESURSE NECESARE	*Boxă pentru muzică (opțional)* *Scaune (dacă exercițiul se desfășoară așezat)*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Adaptabilitate fizică: țineți cont de eventualele limitări motorii/fizice și propuneți gesturi și mișcări adecvate fiecărui participant. Climat de încredere: creați o* • *atmosferă relaxată și lipsită de judecăți. Subliniați că exercițiul este un joc și că nu este nevoie să fie „perfect”. Ritm și tempo: mențineți mereu un ritm lent,* • *pentru a evita frustrarea sau anxietatea. Participanții trebuie să aibă timp să observe și să se joace. Varietate de mișcări: încurajați și mișcări ale feței, mâinilor,* • *umerilor sau mici mișcări ale trunchiului, pentru a stimula coordonarea motrică generală.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Mișcarea corpului combinată cu atenția și privirea îndreptată către celălalt are efecte foarte pozitive asupra conștientizării de sine, iar acest exercițiu urmărește tocmai acest aspect. De aceea, participanții sunt invitați să fie prezenți, deschiși și cooperanți unii cu ceilalți.

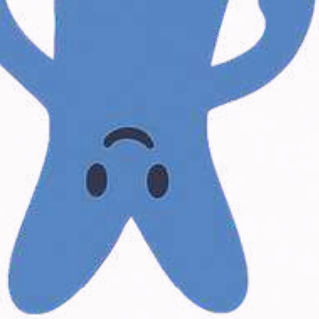
Activitatea

Pentru a începe exercițiul, invitați participanții să se așeze confortabil în două șiruri, față în față, astfel încât fiecare să-și aibă partenerul în dreptul său. Această poziționare facilitează observarea directă și compararea imediată a gesturilor și expresiilor faciale.
Acordați câteva momente pentru a explica clar scopul activității: nu este vorba despre realizarea „perfectă" a mișcărilor sau despre evaluarea celorlalți, ci despre a exersa capacitatea de a observa cu atenție, de a reproduce cu calm și de a stabili un dialog nonverbal.
Prima fază constă în inițierea mișcării sau expresiei de către un membru al fiecărei perechi. Acest participant alege un gest simplu, cum ar fi un zâmbet, o mișcare a mâinii, o expresie facială sau o mică mișcare a umărului. Este esențial ca gestul să fie realizat calm și clar, astfel încât partenerul să poată surprinde fiecare detaliu. Celălalt participant, la rândul său, trebuie să observe cu atenție și să încerce să reproducă cât mai fidel gestul sau expresia primită. Este important ca reproducerea să se desfășoare fără grabă, pentru a permite o înțelegere reală și profundă a mișcării. Atenția acordată încetinirii este esențială pentru a evita frustrarea și pentru a permite chiar și celor cu mobilitate mai redusă să participe activ.
După câteva minute, când participanții se simt pregătiți, se trece la schimbarea rolurilor. Acum celălalt membru al perechii va propune gesturi sau expresii noi, eventual variind ușor complexitatea sau adăugând o notă de creativitate, ținând întotdeauna cont de posibilitățile fizice ale fiecăruia. Acest pas permite tuturor să experimenteze atât rolul celui care propune, cât și pe cel al observatorului și al celui care reproduce, stimulând o empatie mai mare și o mai bună înțelegere reciprocă.

Discuții și feedback

Lafinalul exercițiului, este foarte util să alocați câteva minute unei scurte împărtășiri colective. Strângeți grupul într-un cerc și invitați-i pe participanți să spună cum s-au simțit în timpul exercițiului, ce gesturi sau expresii i-au impresionat cel mai mult și dacă au întâmpinat dificultăți sau au descoperit ceva nou despre ei sau despre ceilalți. Acest moment de reflecție este valoros deoarece ajută la consolidarea experienței, întărește sentimentul de comunitate și pune în valoare latura umană și relațională a teatrului social.

Cofinanțat de Uniunea Europeană



Cine îți scrie?

METODE	*Această activitate folosește imaginația și povestirea pentru a explora memoria și creativitatea. Un plic sigilat este trecut din mână în mână în grup, iar fiecare participant inventează sau își amintește o poveste despre cine l-a trimis și ce conține. Expeditorul și conținutul pot fi reale sau imaginare, încurajând reflecția, exprimarea emoțională și ascultarea împărtășită într-un mediu respectuos și deschis.*
TIMP ALOCAT (Orientativ)	*20 minute*
RESURSE NECESARE	*Plic/scrisoare* *Foi de hârtie*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Libertate creativă: activitatea oferă multă libertate de expresie. Cei care nu doresc să spună o poveste pot pur și simplu să își imagineze un obiect simbolic sau un destinatar.* • *Emoții: unele povești pot atinge aspecte personale sau sensibile. Conducătorul trebuie să fie prezent și atent, pentru a susține și a primi cu delicatețe orice emoții care apar.* • *Ritm și atenție: Oferiți timpul potrivit fiecărui participant, fără a forța sau grăbi. Este esențial ca fiecare poveste să fie ascultată cu atenție, pentru a valoriza pe cei care o împărtășesc.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Imaginația este capacitatea de a transcende mental timpul, locul și/sau circumstanțele pentru a reflecta la ceea ce ar fi putut fi, pentru a planifica și anticipa viitorul, pentru a crea lumi imaginare și pentru a lua în considerare alternative îndepărtate și/sau apropiate față de experiențele reale. Trebuie avut în vedere faptul că, atunci când ne imaginăm ceva ce nu am văzut sau trăit niciodată, procesul pe care îl punem în mișcare pornește de la imagini deja prezente în memoria noastră (cunoașterea noastră experiențială a lumii) și le reconfigurăm pentru a crea idei noi. Cu alte cuvinte, luăm în considerare ceva deja văzut/trăit și îi atribuim noi caracteristici.

Activitatea

Ținând în mână un plic sigilat – puteți folosi un plic mare, vizibil, eventual colorat sau învechit, pentru a amplifica efectul simbolic –, arătați-l grupului și propuneți să fie trecut din mână în mână, fără a fi deschis. Persoana care îl primește va trebui să dezvăluie cine este expeditorul și care este conținutul scrisorii.
Plicul începe să circule printre participanți, unul câte unul. Destinatarul își ia un moment de reflecție, se uită la el, îi simte greutatea imaginară și apoi inventează (sau își amintește) o scurtă poveste, răspunzând la două întrebări simple:

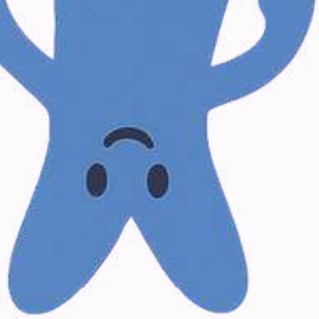
- *Cine ți l-a trimis? – Expeditorul poate fi real, imaginar sau simbolic: o persoană dragă, un prieten îndepărtat, un personaj fantastic, o parte din sine etc.*
- *Ce conține? - Poate fi un obiect concret, o emoție, o amintire, o cerere, o poezie, o fotografie, un parfum...*

Fiecare poveste poate fi inventată, inspirată din evenimente reale sau un amestec de fantezie și memorie. Important este ca grupul să asculte fără să întrerupă, primind fiecare poveste cu respect și implicare.

Discuții și feedback

Lafinalul sesiunii, întrebațidacă cineva ar dori să adauge ceva sau să împărtășească impresii și trăiri. . Cum s-au simțit în timpul activității? Ce au observat? Participarea la discuție trebuie să fie voluntară și fără presiune.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Pot să am

METODE	*În această activitate de reflecție în grup, participanții se așază în cerc și, pe rând, citesc o propoziție puternică aflată într-un plic simbolic: „Să am puterea, convingerea și curajul...” În prima rundă, ei citesc pur și simplu și interiorizează fraza. În a doua, fiecare completează propoziția cu o afirmație sau o intenție personală. Inspirat de o scenă din Stromboli de Roberto Rossellini, exercițiul stimulează autoexprimarea, conexiunea emoțională și empatia de grup.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*20 minute*
RESOURCES OR ITEMS NEEDED	*Plic/scrisoare* *Foi de hârtie*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	*Atmosferă de ascultare și respect: Este important să se creeze o atmosferă calmă, protejată și primitoare. Fiecare propoziție adăugată este o parte din sine care este oferită grupului și trebuie ascultată fără comentarii sau întreruperi.* *Libertate de exprimare: Nimeni nu este obligat să împărtășească ceva personal. Este în regulă și adăugarea unui cuvânt simbolic sau generic.* *Atenție la emoții: unele concluzii pot dezvălui experiențe profunde. Conducătorul trebuie să fie pregătit să le primească și, dacă grupul dorește, să faciliteze o scurtă împărtășire.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Pentrua începe această activitate, participanții sunt așezați într-un cerc, creând un spațiu deschis și primitor care favorizează contactul vizual și relaționarea. Facilitatorul prezintă pe scurt exercițiul, explicând că scopul este de a ne cunoaște mai bine într-un mod ușor și plăcut, descoperind asemănări și diferențe și recunoscând experiențele pe care le avem în comun.

Activitatea

Exercițiul se leagă ideal de cel anterior, în care plicul misterios era trecut din mână în mână. De această dată, însă, plicul este redeschis: înăuntru se află o foaie cu o propoziție scrisă. Facilitatorul o citește cu voce tare grupului:

„Să am puterea, convingerea și curajul...”
Foaia este apoi trecută de la un participant la altul, iar fiecare o citește cu voce tare, fără a o modifica încă. În acest prim tur, scopul este să rezonăm cu cuvintele: să le citim, să le simțim și să le lăsăm să răsune în corp și suflet. Chiar și cei care au dificultăți de citire pot fi ajutați de facilitator sau de un însoțitor.
La finalul exercițiului, povestiți de unde provine această frază. În filmul „Stromboli” al lui Roberto Rossellini, în scena finală, protagonista rostește aceste cuvinte în fața vulcanului în erupție. După acest prim pas, propuneți o a doua etapă: fiecare poate reciti fraza și poate adăuga ceva propriu, pentru a o completa.
Și astfel începe un al doilea tur. Fiecare participant ia foaia, citește propoziția de început și o continuă cu propriile cuvinte, cu voce tare. De exemplu:

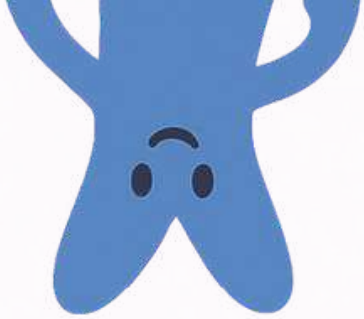
„Să am puterea, convingerea și curajul... să zâmbesc în fiecare zi.”
„... să spun ce simt fără teamă.”
„... să cer ajutor atunci când am nevoie.”
„... să accept ceea ce nu pot schimba.”

Tonul este cel al unei formule personale de autoafirmare, ca un mic legământ, dorință sau afirmație interioară care este adusă la lumină și împărtășită grupului.

Discuții și feedback

Lafinalul sesiunii, întrebațidacă cineva dorește să adauge ceva sau să împărtășească impresii și trăiri. Cum s-au simțit în timpul activității? Ce au observat? Participarea la discuție trebuie să fie voluntară și fără presiune.

Cofinanțat de Uniunea Europeană



Voci în armonie

METODE	*Inspirată de comunitatea Music and Memory, această activitate implică lectura corală în grup, cântatul și discuții deschise despre poezii și cântece familiare, cu rezonanță emoțională. Ea încurajează expresia vocală, ritmul și reflecțiile împărtășite și poate fi susținută de muzicieni live sau de muzică înregistrată pentru a spori experiența.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*30 - 60 minute*
RESURSE NECESARE	*Versuri tipărite ale cântecelor sau poezii (se recomandă tipărirea cu caractere mari) Scaune așezate în semicerc sau cerc. Opțional: dispozitiv audio, clape/chitară, instrumente de percuție ușoare* *Opțional: recuzită/imagini legate de temele cântecelor*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	*Alegeți cântece cu relevanță culturală, emoțională sau nostalgică pentru grup.* *Începeți cu o încălzire vocală blândă sau cu fredonare* *Folosiți un ritm clar și expresiv la citire/cântat* *Invitați la mișcare (de exemplu, bătăi din palme sau balans) pentru implicare* *Lăsați spațiu pentru ca amintirile sau reflecțiile să apară natural* *Fiți flexibili și receptivi la starea și atenția participanților*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Facilitatorul salută participanții și prezintă pe scurt scopul sesiunii: conectarea prin muzică, memorie și voce. Participanții se implică doar dacă se simt confortabil. Explicați că activitatea include cântat, citit și reflecție opțională. Se pune accent pe o atmosferă relaxată și incluzivă: nimeni nu trebuie să fie un „cântăreț bun".

Activitatea

Începeți cu o încălzire vocală blândă (de exemplu, fredonare sau exercițiu de respirație). Distribuiți texte tipărite sau poezii. Alegeți un cântec/poezie familiar/ă sau legat de temă. Citiți-l împreună cu voce tare, apoi cântați-l în grup (cu sau fără muzică/instrument înregistrat). Faceți o pauză după cântat pentru a invita la comentarii spontane: „La ce te duce cu gândul acest cântec? Îți amintește de o persoană, un loc sau o amintire anume?".

Repetați exercițiul cu o a doua sau a treia piesă/cântec, dacă timpul și energia permit. Permiteți interacțiune informală și ritm/mișcare de grup, dacă participanții răspund.

Discuții și feedback

Puneți o întrebarefinală dereflecție: „Cum v-ați simțit în timpul cântecelor? V-a surprins sau emoționat ceva astăzi?". Subliniați valoarea vocilor și poveștilor împărtășite. Opțional, puteți încheia cu un cântec liniștitor sau cu aplauze din partea grupului.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Ritmurile memoriei

Abilități manuale

METODE	*Inspirată de Neurological Music Therapy, această activitate folosește tehnici bazate pe ritm pentru a stimula creierul și corpul. Activitățile includ bătăi ghidate din palme, tobe de mână, jocuri ritmice de tip apel-și-răspuns și improvizație simplă de grup. Semnalele ritmice repetitive sunt utilizate pentru a facilita amintirea și a îmbunătăți coordonarea, profitând de tendința creierului de a sincroniza mișcarea cu bătăile auditive.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*45 minute*
RESURSE NECESARE	*Instrumente de percuție (de exemplu, tobe de mână sau bongos, tamburine, shakers)* *Scaune pentru participanții așezați (aranjate în cerc, dacă este posibil)* *Opțional: un metronom sau track-uri de ritm pentru a menține un tempo constant.* *Eșarfe sau panglici ușoare pentru activități de mișcare ritmică*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Folosiți ritmuri simple și repetitive și mențineți un tempo clar și constant. Un ritm stabil facilitează urmărirea și participarea participanților* • *Implicați participanții la orice nivel: încurajați-i să bată din palme, să bată ritmul din picior, să cânte la un instrument sau chiar doar să asculte și să se miște în ritm. Toate formele de participare sunt valoroase.* • *Lăsați spațiu pentru improvizație și expresie creativă. De exemplu, dacă un participant inițiază un mic ritm sau model, recunoașteți-l și invitați grupul să-l repete ca o variație amuzantă.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

	• *Monitorizați energia și confortul grupului. Observați semnele de oboseală sau de supra-stimulare. Fiți pregătiți să încetiniți ritmul, să reduceți volumul sau să faceți o scurtă pauză, dacă este necesar, pentru ca toată lumea să se simtă bine.* • *Mențineți o atmosferă pozitivă și încurajatoare. Zâmbiți, priviți participanții în ochi și apreciați verbal efortul fiecăruia. Amintiți-vă că răspunsurile ritmice necesită un efort cognitiv minim, așa că și persoanele cu dificultăți cognitive pot reuși și se pot bucura de activitate atunci când instrucțiunile sunt simple și atmosfera este optimistă.*
ALTE ROLURI IMPLICATE	• *Opțional: Muzician*

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Salutați participanții cu căldură și invitați-i să se așeze în cerc. Introduceți sesiunea și explicați că activitatea se concentrează pe ritm, memorie și distracție. Începeți cu o întindere ușoară și câteva respirații profunde.

Activitatea

Începeți cu modele simple de bătăi din palme și percuție corporală. Ghidaţi participanții prin ritmuri de bază, lăsând timp pentru repetare și acomodare.

Folosiți instrumente sau jocuri de ecou ghidat. Bateți ritmuri scurte și rugați participanții să le repete. Încurajați creativitatea și, opțional, inițiativa de a conduce exercițiul din partea participanților.

Redați ritmuri familiare și întrebați dacă trezesc amintiri. Folosiți ritmuri de vals sau de marș, apoi discutați ce gânduri sau emoții apar. Încurajați cu blândețe împărtășirea amintirilor.

Conduceți o improvizație ritmică de grup. Începeți cu un ritm de bază și invitați-i pe ceilalți să se alăture sau să suprapună propriile modele. Încurajați ascultarea și reacția unii la alții.

Notă: dacă există posibilitatea și dorința, conducătorul poate propune grupului să inventeze și să construiască propriile instrumente.

Discuții și feedback

Încetiniți ritmul și aduceți grupul într-o stare de liniște. Încurajați o scurtă împărtășire despre cum se simt participanții și dacă vreun ritm a fost semnificativ pentru ei. Încheiați cu aplauze și mulțumiri.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Jocuri cu râs

METODE	*Inspirat de yoga râsului și terapia prin dramă, această activitate combină exerciții ghidate de râs cu mișcări jucăușe și teatru de improvizație simplu. Yoga râsului implică râs deliberat și tehnici de respirație pentru a induce emoții pozitive, adesea combinate cu activități care ajută participanții să depășească inhibițiile și să atingă o stare copilărească și jucăușă. Elemente de terapie prin dramă sunt încorporate prin improvizație ușoară și jocuri de rol pentru adulții mai în vârstă. Facilitatorul conduce o serie de jocuri structurate, adaptate diferitelor abilități fizice și cognitive, asigurând că toată lumea poate participa confortabil și în siguranță.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*30 minute*
RESURSE NECESARE	*Boxă (opțional, pentru muzică de fundal sau indicii ritmice pentru mișcare)* *Recuzită simplă, cum ar fi eșarfe sau mingi moi (pentru a inspira mișcarea jucăușă și interacțiunea)*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR

- *Creați o atmosferă veselă și primitoare, pentru ca participanții să se simtă în largul lor.*
- *Demonstrați fiecare exercițiu clar și cu entuziasm.*
- *Oferiți instrucțiuni simple și adaptați-le nevoilor fizice.*
- *Permiteți pauze și ajustați ritmul în funcție de energia grupului.*
- *Asigurați siguranța emoțională, respectând limitele și nivelul de implicare al fiecărui participant.*
- *Oferiți laude și încurajări pe tot parcursul sesiunii.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Prezentați activitatea ca pe un spațiu jucăuș pentru râs și eliberare emoțională. O scurtă încălzire cu exerciții de respirație, întinderi ușoare și prezentări amuzante îi ajută pe participanți să se relaxeze și să se pregătească.

Activitatea

Exerciții de râs – Participanții se angajează în activități de tip yoga râsului, cum ar fi bătutul din palme („Ho, ho, ha-ha-ha!”), salutarea cu râs în loc de cuvinte și trecerea unei „mingi a râsului”. Aceste exerciții au scopul de a provoca râs autentic prin imitare jucăușă și exagerată.

Improvizație jucăușă – Urmează jocuri teatrale simple, cum ar fi mișcări în oglindă și sunete de povestire cu pauze pentru râs. Recuzita poate fi folosită pentru pantomimă amuzantă. Accentul se pune pe imaginație, spontaneitate și bucurie.

Discuții și feedback

Participaniirevinîntr-un cerc pentru o scurtă relaxare și reflecție. Sunt invitați să împărtășească cum se simt sau să evidențieze un moment preferat. Sesiunea favorizează eliberarea emoțională și sentimentul de conexiune.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Baie de sunet

METODE	*Activitate ghidată de vorbire folosind sunete, desfășurată în cerc. Ascultarea și participarea de grup sunt esențiale în această activitate, care pune accent pe experiența senzorială. Participanții vor alterna între a produce sunete și a le primi doar prin ascultare.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*20 minute*
RESURSE NECESARE	*Cameră liniștită, cu scaune aranjate în cerc*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Folosiți o voce calmă, liniștitoare și instrucțiuni clare* • *Încurajați participarea, dar permiteți-le celor care doresc să se abțină sau doar să asculte.* • *Fiți atenți la participanții sensibili la sunete și asigurați-vă că toți se simt confortabil în timpul activității.* • *Mențineți un grup mic în centru pentru a evita supra-stimularea.* • *Mențineți o atmosferă caldă și jucăușă, fără presiune sau judecată.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Începețiprin asaluta grupul cu căldură și invitați pe toată lumea să se așeze confortabil în cerc. Luați câteva minute pentru a prezenta activitatea: o experiență creativă cu sunete, menită să exploreze ascultarea în grup și conexiunea. Dacă este potrivit, invitați participanții să împărtășească dacă le place muzica sau cântatul. Subliniați că nu sunt necesare abilități de cântat – scopul este să ne bucurăm de sunet, nu să performăm.

Activitatea

Invitați2-3 participanți să ajungă în centrul cercului. Aceștia pot sta pe scaune sau în picioare și vor închide ochii (sau vor privi în jos) pentru a asculta pur și simplu. Asigurați-i că sunt în siguranță și că pot reveni la locul lor dacă preferă să rămână așezați.
Odată ce sunt pregătiți, restul grupului începe să fredoneze sunetele „hmm” ușor: tonuri delicate și variate, la volume și direcții diferite. Încurajați fiecare participant să fredoneze în propriul ritm, lăsând sunetele să umple spațiul din jurul celor din centru, ca un „băi de sunet”. Scopul nu este armonizarea, ci crearea unui peisaj sonor moale și viu.
Permiteți ca sunetul să continue aproximativ 1-2 minute, apoi reduceți treptat volumul. Invitați un alt mic grup să ia loc în centru și repetați procesul.
Repetați de câte ori se simte confortabil pentru grup, de obicei 2-3 runde.

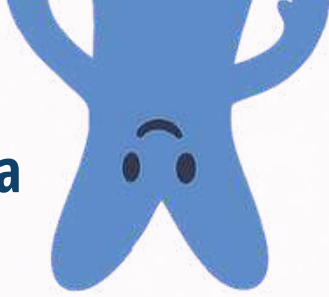
Discuții și feedback

Dupăce toți participanțiiauavut rândul lor (sau au ales să observe), adunați grupul. Invitați la reflecție cu întrebări precum:

“Cum v-ați simțit fiind în centru?”
“Cum a fost să creați sunetul împreună cu grupul?”
“Sunetul a fost relaxant, energizant sau altfel?”

Permiteți participanților să răspundă verbal sau printr-un gest sau un cuvânt simplu. Notați toate răspunsurile. Încheiați cu un ultim sunet împărtășit, un lung „hmm” împreună, urmat de un moment de liniște și mulțumiri aduse grupului.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Cercul poveștilor

METODE	*Pornind de la Life Review și practici narative, participanții se așază în cerc și își împărtășesc povești personale inspirate de o temă comună (de exemplu: „Prima mea iubire", „Odată am fost curajos"). Activitatea pune accent pe ascultarea respectuoasă, luarea pe rând a cuvântului și reflecția colectivă*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*30 minute*
RESURSE NECESARE	*Listă tipărită de sugestii tematice* *Cronometru sau ceas pentru gestionarea timpului.* *Opțional: un obiect care se poate pasa între participanți, hârtie și pixuri pentru notițe, reportofon sau înregistrare audio (cu acord).*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Începeți cu un scurt salut și explicați clar activitatea și regulile de bază.* • *Folosiți o poveste personală pentru a da exemplu și a seta tonul.* • *Lăsați un moment de liniște și reflecție înainte de a începe runda de povești.* • *Încurajați participarea egală și respectul pentru fiecare persoană care vorbește.* • *Reamintiți participanților că pot oricând să aleagă să nu vorbească.* • *Un moment la final pentru a reflecta asupra temelor și experiențelor împărtășite.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Salutați participanții și explicați scopul activității: împărtășirea unor povești personale semnificative pornind de la o temă, pentru a încuraja empatia și incluziunea. Prezentați regulile de bază: confidențialitate, respect, vorbit pe rând, dreptul de a spune „pas”. .

Activitatea

Alegeți otemă și anunțați-o (de exemplu: „Odată am fost curajos”). Împărtășiți o scurtă poveste personală pentru a da direcția procesului. Apoi, pe rând, participanții își împărtășesc povestea. Se poate folosi un obiect pentru a desemna persoana care vorbește. Fiecare are la dispoziție aproximativ 2–3 minute. Ceilalți ascultă fără a întrerupe.
Sugestie: Crearea și folosirea unor cartonașe cu teme va face activitatea mai fluentă și mai incluzivă. Participanții pot alege un cartonaș cu tema preferată (dacă este afișat), sau pot extrage unul la întâmplare.
Cartonașe tematice (1 temă pe cartonaș + o iconiță simplă):

Odată, când am fost curajos.
Un loc în care m-am simțit acasă
Un vecin/profesor de ajutor
O melodie sau un miros preferat
Prima zi (școală, job, oraș)
Un gest mic de bunătate primit
O lecție învățată pe drumul greu
O sărbătoare pe care am iubit-o
O provocare pe care am depășit-o
O tradiție pe care o păstrez
O plimbare pe care mi-o amintesc.
Ceva care mă face să râd.

Nu puneți presiune pe participanți să își împărtășească povestea dacă nu doresc; puteți crea un cartonaș „pas” pe care să-l folosească pentru a sări peste rând dacă nu se simt confortabil să vorbească.

Discuții și feedback

Mulțumiți grupuluiși propuneți o scurtă reflecție: „Cum v-ați simțit când ați împărtășit sau când ați ascultat? Ce povești v-au impresionat? Ce teme au apărut?”. Subliniați valoarea poveștilor și apreciați participarea tuturor. Încheiați cu un gest de unitate – de exemplu, aplauze din partea grupului sau un „mulțumesc” colectiv.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Imagini care vorbesc

METODE	*Această activitate combină fotografii cu povestire ghidată, imaginație senzorială și explorare tactilă a obiectelor. Ea încurajează conștientizarea corporală și împărtășirea colaborativă printr-o abordare multisenzorială și narativă.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*50 - 60 minute*
RESURSE NECESARE	• *Fotografii tipărite* • *Dispozitiv cu funcție de înregistrare/redare audio (opțional)* • *Obiecte sonore simple: hârtie, pahare de plastic, scoici, nisip, orez în borcane, sticle cu apă etc.* • *Pix și hârtie (opțional, pentru cei care doresc să scrie sau să deseneze).*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	• *Începeți cu încurajări blânde: nu toată lumea trebuie să fie pregătită să vorbească imediat.* • *Oferiți sugestii de sprijin și permiteți momente de liniște – amintirile au nevoie de timp.* • *Pentru persoanele cu demență, puneți accent pe emoții și senzații, nu pe acuratețe.* • *Înregistrați sunete sau citate (cu acord) pentru a le împărtăși familiilor.* • *Oferiți apreciere și mulțumiri pentru toate contribuțiile: și ascultarea este o formă de participare.*
ALTE ROLURI IMPLICATE	*Opțional: muzician sau artist de sunet (pentru a crea peisajul sonor)*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Întâlnirea începe cu un moment de bun-venit, dedicat creării unei atmosfere liniștite și a unei stări de ascultare reciprocă. Prezentați tema zilei în cuvinte simple: „Astăzi vom călători prin amintirile noastre, folosind imagini și sunete."
Această scurtă propoziție ajută la orientarea imaginației participanților și la crearea imediată a unei atmosfere evocatoare, intime și personale. Pentru a pregăti corpul și mintea pentru împărtășire, propuneți câteva gesturi blânde și accesibile, precum întinderi simple ale mâinilor, degetelor sau brațelor, realizate încet și fără efort. Acest moment poate fi însoțit de respirație ghidată, invitând grupul să inspire adânc și să expire calm, eliberând tensiunile. Aceste mici gesturi ajută la centrarea atenției, la conectarea cu propria persoană și la crearea condițiilor pentru o ascultare autentică – atât față de lumea interioară, cât și față de ceilalți.

Activitatea

Observarea fotografiilor

Invitați participanții să observe o selecție de imagini propuse, care pot fi fotografii generice, dar evocatoare – de exemplu o plajă, o scenă de nuntă, o piață, un parc sau locuri familiare. Fiecare participant este liber să aleagă imaginea care rezonează cel mai mult cu amintirile sau sensibilitatea sa. După alegere, ghidați grupul într-o scurtă reflecție personală. Puneți câteva întrebări: „Ce sunet îți vine în minte?", „Ce mirosuri sau senzații îți trezește?"

Întrebările nu necesită răspunsuri complexe, ci au rolul de a stimula experiența senzorială și emoțională a fiecăruia, creând o punte între imagine și amintire. În locul exprimării verbale, persoana poate fi invitată să facă un gest sau o acțiune pentru a descrie ce vede sau pentru a exprima o emoție. Această abordare este deosebit de utilă pentru persoanele care au dificultăți de exprimare verbală, cum ar fi în cazurile de demență sau boala Alzheimer.

Crearea peisajelor sonore

În a doua fază a activității, grupul este invitat să aleagă împreună o temă comună a memoriei: o experiență familiară și recunoscută care poate evoca imagini și senzații comune, cum ar fi „O zi la plajă", „Piața" sau „O duminică acasă". Alegerea se face participativ, lăsând loc sugestiilor care apar spontan din grup.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Odată ce tema este identificată, participanții încep să recreeze sunetele legate de acea experiență, folosindu-și vocea, corpul (bătut din palme, pocnitul degetelor sau percuție ușoară pe picioare și piept) sau obiecte simple din spațiu. Fiecare sunet reprezintă un element al mediului evocată: valurile mării, strigătele din piață, zgomotul vaselor din bucătărie, radioul în fundal.

Însoțiți grupul în construirea unei scurte „povești sonore", ghidând sunetele, ordinea lor, repetiția și intensitatea, astfel încât să se creeze un adevărat „peisaj sonor" colectiv. Acest proces este în același timp creativ și incluziv, deoarece permite participarea tuturor, indiferent de abilitățile fizice sau lingvistice.

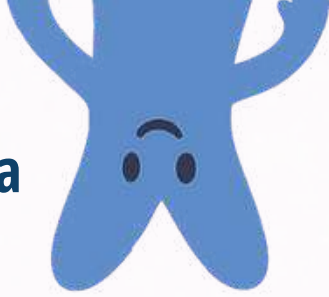
Dacă există condițiile necesare, momentul poate fi înregistrat. Audierea împreună a piesei sonore finale devine un moment semnificativ: o modalitate de a pune în valoare procesul trăit împreună și de a recunoaște frumusețea care se naște din memorie și colaborare.

Dacă se dorește, peisajul sonor înregistrat poate fi îmbogățit și mai mult prin adăugarea unor scurte fragmente vocale: amintiri, cuvinte-cheie, mici povești pe care participanții aleg să le împărtășească spontan. Aceste mărturii, alăturate sunetelor create colectiv, oferă o urmă și mai personală și autentică a experienței trăite, transformând memoria individuală într-o narațiune corala și plină de sens.

Discuții și feedback

La finalul experienței, se creează un spațiu dedicat reflecției colective, esențial pentru a da sens lucrurilor care au apărut pe parcursul activității. Invitați participanții să-și împărtășească impresiile, punând întrebări simple și deschise, precum: „Cum v-ați simțit când ați creat sunetele?" sau „A fost ceva care v-a surprins?". Acest moment încurajează conștientizarea de sine și ascultarea reciprocă, oferind fiecăruia ocazia de a prelucra emoțiile și amintirile apărute în grup.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Stații de radio

METODE	*Activitatea „Stații radio” folosește o combinație de:* • *Imaginație ghidată* • *Improvizație ușoară* • *Joc de rol creativ* *pentru a încuraja exprimarea de sine, interacțiunea socială și participarea plină de bucurie.* *Participanții, pe rând, se transformă în stații de radio imaginare, exprimându-se prin voce, povești, gesturi sau cântece. Ei pot alege propria identitate a stației sau pot selecta din temele sugerate, cum ar fi „Stația Amuzantă” sau „FM Bunătate”. Un obiect simbolic, cum ar fi un microfon de jucărie, poate fi folosit pentru a face experiența mai captivantă.* *Facilitatorul joacă un rol cheie în introducerea conceptului, oferirea de exemple și ajustarea ritmului în funcție de energia grupului.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*45 - 60 minute*
RESURSE NECESARE	• *Un set de cartonașe cu sugestii de posturi de „radio”, care pot include: Radio Poezie (cartonașe cu poeme scurte și cunoscute),Riddle FM(cartonașe cu ghicitori simple), Fun Station, Kindness FM, Radio Nostalgia, Storytime AM etc* • *Opțional – un obiect care să reprezinte un microfon (de exemplu, un microfon-jucărie, o minge moale sau un obiect similar).*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	*Subliniaţi că nu există răspunsuri greșite.* *Încurajează spiritul de joacă, libertate și conectare.* *Păstrează energia, lejeritatea și ritmul adaptate la grup.* *Încurajează aplauze după fiecare „transmisiune”.*
ALTE ROLURI IMPLICATE	*Opțional: muzician sau actor.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Începeți prin areuni grupul și a introduce ideea într-un mod jucăuș și curios. Facilitatorul poate spune:
„Astăzi vom face ceva puțin diferit: ne vom transforma în stații de radio! Fiecare dintre voi are propria emisiune specială și ne vom conecta ca să vedem ce se transmite.”

Activitatea

Înaintede a începe activitatea propriu-zisă, este util să întrebați:

„Ascultați vreodată radio? Ce fel de canale cunoașteți: muzică, știri, sport, talk-show-uri? Aveți vreun post de radio preferat?”

Facilitatorul poate menționa câteva stații locale sau naționale sau poate întreba participanții care le sunt cunoscute și preferate.
Participanții își pot personaliza stația în funcție de un radio real sau pot crea una care reflectă personalitatea, interesele sau starea lor. Această combinație între memorie și imaginație sprijină exprimarea emoțională, împărtășirea culturală și angajamentul jucăuș.
Grupul continuă cu următorii pași.

1-Trageți un cartonaș cu o stație de radio

Explică primul pas: fiecare primește sau extrage un cartonaș – unul dintre posturile de radio. Dacă cineva nu este sigur ce să facă, oferă-te să îl ghidați împreună, dă o sugestie sau chiar propune un schimb de cartonașe. Se poate folosi un microfon sau orice obiect asemănător care poate fi trecut din mână în mână. Persoana care îl ține este, oficial, „în direct”.

Dacă grupul este mic, fă doar o rundă și lasă mai mult timp pentru reflecție și împărtășire. Dacă cineva preferă doar să spună numele stației sale sau chiar să treacă mai departe, este perfect în regulă. Important este să fie sărbătorit momentul fiecăruia.

Idei de posturi de radio:

- *Radio Nostalgia – fredonează, cântă sau mișcă-te pe o melodie veche care-ți place.*
- *Kindness FM – spune ceva frumos cuiva din încăpere.*
- *Funny Station – povestește o amintire amuzantă sau o ghicitoare jucăușă.*
- *Grandma's FM Kitchen – descrie un preparat care îți amintește de copilărie.*
- *Radio Passions – împărtășește un hobby sau o activitate care-ți face plăcere.*
- *Weather Radio – oferă o prognoză amuzantă sau dramatică.*
- *Radio Poetry – citește sau inventează un poem scurt.*
- *FM Traditions – vorbește despre o sărbătoare, festival sau obicei din zona ta.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

2 - Creează-ți propria stație de radio *După ce toți au avut rândul cu un cartonaș, este timpul pentru improvizație. „Acum, că am explorat câteva stații diferite, devenim și mai creativi. De data asta, puteți să vă inventați propria stație! Dacă ați putea transmite orice, ce fel de stație ați fi?" Lasă-le tuturor un moment să se gândească. Unii vor avea ideea pe loc, alții vor avea nevoie de puțin mai mult timp. Apoi încurajează participanții să își exprime „postul" cum doresc: printr-o șoaptă, o voce jucăușă, un scurt cântec, efecte sonore sau doar câteva cuvinte simple. Nu există un mod corect sau greșit de a face asta. Este important să menții o energie caldă și susținătoare și să sărbătorești creativitatea fiecăruia, indiferent de forma pe care o ia. Dacă grupul dorește, puteți face un rând bonus, mixând unele stații sau încercând emisiunile colegilor.*

Discuții și feedback

La final, este esențial să mulțumiți tuturor pentru participare, amintindu-le cât de creative și distractive au fost stațiile lor.

O sugestie pentru încheiere:

„Există multe moduri de a te exprima: povești, sunete, glume sau chiar un cuvânt frumos. Mulțumim că ați împărtășit stațiile voastre cu noi!"

Rame ale inimii

Lucrul cu vocea

METODE	*Participanții aduc fotografii personale (de familie, portrete, animale de companie, obiective turistice, peisaje, imagini abstracte sau tăieturi din ziare). Facilitatorul conduce sesiunea oferind sugestii care favorizează conexiunea și stimulează amintirile într-un mod delicat. Sesiunea include atât întrebări ușoare și amuzante, cât și întrebări mai profunde, adaptate nivelului de confort al participanților.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*60 minute*
RESURSE NECESARE	• *Fotografii personale (de familie, animale de companie, portrete, peisaje, imagini abstracte).* • *Opțional: alte fotografii pentru cei care nu aduc fotografii personale.* • *Muzică ambientală delicată pentru a crea o atmosferă caldă.*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	▪ *Creează un mediu primitor, fără judecăți, unde participanții se simt liberi să se exprime.* ▪ *Folosește un limbaj corporal de susținere și încurajări blânde.* ▪ *Alternează întrebări ușoare și amuzante cu întrebări mai profunde și reflexive.* ▪ *Fii atent la semnalele nonverbale, precum zâmbetele și gesturile, care arată implicare pozitivă* ▪ *Permite participanților să sară peste întrebări dacă doresc.* ▪ *Ai grijă la eventualele situații care ar putea stârni emoții puternice.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Pregătește spațiul într-un mod primitor și relaxat, aranjând scaunele în cerc și, dacă este posibil, ozonă unde fotografiile să poată fi proiectate sau vizualizate ușor de toată lumea. Explică participanților că fotografiile vor fi folosite pentru a împărtăși povești și amintiri și că nu există răspunsuri corecte sau greșite, ci doar amintiri și emoții.

Activitatea

Fiecare participant este invitat să aducă una sau două fotografii semnificative din viața sa. Pot fi fotografii din copilărie, momente importante, persoane dragi sau pur și simplu imagini care trezesc oemoție sau amintire. Exercițiul începe cu un moment de observație colectivă: o fotografie este prezentată grupului pe rând. Este posibil să nu se precizeze cine este proprietarul, oferind astfel celorlalți participanți șansa să ghicească cine apare în imagine. Cei care doresc sunt invitați să-și împărtășească liber impresiile, comentariile sau sentimentele legate de fotografie. Aceasta stimulează privirea empatică și creativă a grupului, permițând fiecărei imagini să trăiască dincolo de istoria sa. Abia după această primă fază de observație, cuvântul este dat persoanei care a adus fotografia. Participantul povestește ce dorește: unde și când a fost făcută fotografia, cine sunt persoanele surprinse, ce moment din viață reprezintă, ce emoție este legată de imagine. Povestea poate fi lungă sau scurtă, serioasă sau ușoară: fiecare contribuție este primită cu atenție și respect.

Ca alternativă la exprimarea verbală, persoana poate fi invitată să realizeze un gest sau o acțiune pentru a descrie ceea ce vede sau pentru a exprima o emoție. Această abordare este deosebit de utilă pentru persoanele care întâmpină dificultăți în exprimarea verbală, de exemplu în cazuri de demență sau boala Alzheimer. Condu analiza mai profundă folosind întrebări stimulative, adaptându-le la sensibilitatea grupului și a fiecărei persoane.

Întrebări simple:

"Cine zâmbește în această fotografie?"
„Este vreun animal sau un animal de companie în această fotografie? Povestiți-ne despre el/ea!"
„Vă amintește de un loc preferat pe care l-ați vizitat?"
„Cu cine erați când a fost făcută fotografia?"
„Ce se întâmpla imediat înainte sau după această fotografie?"
„Ce mâncare sau miros vă amintiți din acea zi?"
„Ce anotimp este în această fotografie? Vă place acea perioadă a anului?"
"„Era muzică atunci când a fost făcută fotografia?"
„Ce haine poartă oamenii? Vă amintesc de o ocazie specială?"

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

„Această fotografie vă face să râdeți? De ce?”
„Dacă ar trebui să asociați un cântec cu această fotografie, care ar fi?”
„Ce mișcare, gest sau dans vă evocă această imagine?”
„Există un parfum, un sunet sau un gust pe care l-ați asocia cu acest moment?”
„Dacă ar trebui să scrieți o propoziție, un poem sau o legendă pentru această fotografie, ce ați spune?”

Întrebări mai profunde, reflexive:

„Cum te simți când privești această fotografie?”
„Ce spune această fotografie despre tine sau familia ta?”
„Ce lecție îți oferă această amintire?”
„Cu cine ți-ar plăcea să vorbești în legătură cu această fotografie?”
„Această fotografie îți amintește de ceva de care ești mândru?”
„Ce i-ai spune sinele tău mai tânăr din acea perioadă?”
„Este cineva în această fotografie la care te gândești des?”
„Ce cuvinte îți vin în minte când vezi această imagine?”
„Cum te simți acum față de acest loc sau timp?”
„Ce ai vrea să-și amintească ceilalți despre tine în această fotografie?”

Ceilalți participanți sunt invitați să pună întrebări, să adauge comentarii și să evoce imagini similare din propria lor viață. Astfel, exercițiul se transformă într-o conversație corală, în care poveștile se împletesc, iar fiecare imagine devine o oportunitate de memorie colectivă. La finalul fiecărei prezentări, colectează cuvintele-cheie, imaginile evocate, gesturile sau frazele apărute și construiește împreună cu grupul o legendă poetică sau teatrală a fotografiei, care poate fi scrisă pe un carton și citită cu voce tare. Dacă a fost indicat un cântec, ascultați-l împreună, eventual cântând sau fredonând. Dacă s-a propus un gest sau o mișcare, grupul poate încerca să îl reproducă, intrând simbolic „în” fotografie și transformând amintirea într-o acțiune comună.

Discuții și feedback

După ce toată lumea a împărtășit, invitați participanții să aleagă împreună un cuvânt care să rezume senzațiile trăite în timpul exercițiului sau propuneți o scurtă reflecție, pornind de la idei precum:
„Ce ți-a plăcut cel mai mult la împărtășirea amintirilor astăzi?”
„A învățat cineva ceva nou despre un alt participant?”
„Care poveste sau amintire v-a făcut să zâmbiți cel mai mult?”
„Există vreo amintire care v-a surprins sau v-a făcut să priviți altfel lucrurile?”

Activitatea se încheie cu un călduros „mulțumim” și o reamintire: amintirile și poveștile ne conectează prin timp și generații.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Ce văd, ce simt

METODE	*Participanții explorează una sau mai multe fotografii și scriu cuvinte sau gânduri spontane care le vin în minte. Reflectează asupra acestor asocieri și identifică teme sau emoții recurente. Ulterior, își pot împărtăși gândurile în grupuri mici sau perechi.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*40 minute*
RESURSE NECESARE	• *Imagini tipărite* • *Foi albe sau reviste* • *Pixuri sau creioane* • *Opțional: muzică ambientală liniștită*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	*Explicați că nu există răspunsuri corecte sau greșite. Cuvintele pot fi abstracte, emoționale sau literale.* *Asigurați un mediu calm și susținător și oferiți sprijin dacă este nevoie (de exemplu: "Care este primul cuvânt care îți vine în minte când vezi această fotografie?")* *Oferiți spațiu și timp pentru tăcere; unele gânduri sau insight-uri pot apărea după câteva momente.* *Pentru participanții cu demență, puteți simplifica limbajul și scurta procesul.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Începe activitatea prezentând sesiunea ca pe o explorare a emoțiilor prin imagini și cuvinte. Explică că fiecare participant va alege una sau mai multe fotografii și va nota primele cuvinte, gânduri sau emoții care îi vin în minte atunci când privește fiecare imagine. Reasigurați-i că activitatea nu ține de a fi un scriitor bun – chiar și un singur cuvânt sau o emoție este suficient – și că nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Activitatea

Oferă o selecțiede imagini. Oferă fiecărei persoane un pix și hârtie sau un creion. Cere-le să se uite la o fotografie pe rând și să noteze cuvinte sau fraze scurte care le vin spontan în minte. Acestea pot fi amintiri, emoții, culori, senzații sau orice evocă imaginea. După un timp, invită-i să se uite la cuvintele scrise și să se întrebe:

„Văd aici o temă?"
„Există un sentiment sau un mesaj care iese din această fotografie și aceste cuvinte?"
„Îmi amintește de ceva de care îmi pasă, ceva ce am pierdut sau ceva ce îmi doresc?"

Ca alternativă la scris sau exprimarea verbală, persoana poate fi invitată să facă un gest sau o acțiune pentru a descrie ceea ce vede sau pentru a exprima o emoție. Această abordare este deosebit de utilă pentru persoanele care întâmpină dificultăți în scris sau în cazurile de demență sau boala Alzheimer. Oferiți teme pe care le-ar putea observa, cum ar fi apartenența, singurătatea, bucuria, durerea, curajul, împreună sau schimbarea. Sublineați că este în regulă dacă nu se identifică nicio temă; procesul de reflecție în sine este deja foarte valoros. Încurajați participanții care se simt confortabil să împărtășească ce au descoperit, fie în cuplu, fie în grupuri mici. Dacă lucrați cu participanți cu demență sau cu exprimare verbală limitată, activitatea poate fi adaptată într-o conversație sprijinită, bazată pe răspunsurile sau gesturile lor.

Discuții și feedback

Dupătimpuldedicatcreativității și împărtășirii, adună grupul și invită participanții la reflecție cu întrebări precum:
„A existat vreun cuvânt sau sentiment care te-a surprins?"
„Cum a fost să conectezi amintiri și emoții printr-o fotografie?"
„Există o temă care ți se pare importantă astăzi?"

Recunoașteți procesul fiecărei persoane și mulțumiți-le pentru deschiderea lor. Încheiați exercițiul cu câteva respirații relaxante și cu un memento că fiecare fotografie poartă cu sine o poveste, iar fiecare poveste ne ajută să ne înțelegem pe noi înșine și pe ceilalți.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Linii printre amintiri

Abilități manuale

METODE	*Participanții aleg o fotografie care are semnificație pentru ei. Folosind creioane colorate, desenează liber în jurul fotografiei pe o foaie de hârtie, adăugând linii, forme sau scene. Accentul este pus pe exprimare, nu pe abilitatea artistică.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*45 minute*
RESURSE NECESARE	• *Fotografii personale* • *Dacă participanții nu au propriile fotografii, li se pune la dispoziție o selecție de imagini.* • *Hârtie A4 albă sau deschisă la culoare* • *Creioane colorate* • *Opțional: lipici sau bandă adezivă dacă fotografiile nu sunt tipărite direct pe foaie* • *Opțional: muzică ambientală liniștită*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	▪ *Oferă instrucțiuni simple; exemple vizuale pot fi utile* ▪ *Încurajează exprimarea artistică: desenul abstract este la fel de binevenit ca arta reprezentativă.* ▪ *Fii atent la reacțiile emoționale care pot apărea în legătură cu fotografiile.* ▪ *Oferă întrebări deschise și sensibile (de exemplu: „Ce culori crezi că aparțin acestei amintiri?” sau „Ce ai vrea să adaugi în jurul acestei fotografii?”)*
ALTE ROLURI IMPLICATE	*Opțional: Art-terapeut.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Prezintă sesiunea ca o modalitate creativă de a explora amintirile personale folosind fotografii. Încurajează fiecare participant să aleagă o fotografie care îi vorbește. Poate fi o fotografie de familie, un peisaj, un moment semnificativ sau chiar o imagine pe care nu o mai amintesc clar, dar care îi atrage. Dacă participanții au nevoie de ajutor în alegere, oferă-le sprijin.
Explică faptul că vor plasa fotografia în centrul unei foi albe și vor folosi creioanele colorate pentru a desena liber în jurul acesteia. Pot desena orice le vine în minte, cum ar fi forme, culori sau mici scene. Sublinează că nu există răspunsuri corecte sau greșite; nu este vorba despre artă, ci despre simțire, amintire și imaginație. Dacă atmosfera permite, poți porni muzică ambientală liniștită pe durata activității.

Activitatea

Odatăce toată lumea are materialele, începe prin a plasa fotografia aleasă pe hârtie. Dacă este necesar, ajută la lipirea sau fixarea ei cu bandă.
Încurajează-i să înceapă să deseneze în jurul imaginii, conturând-o, creând un cadru sau lăsând liniile să se întindă asemenea amintirilor care se extind în spațiu. Unii pot dori să deseneze ceva ce își amintesc din fotografie; alții pot alege culori sau modele abstracte. Ambele opțiuni sunt binevenite. Reamintește-le să lucreze încet și să se bucure de proces.
Dacă este nevoie, oferă sprijin stând aproape, observând sau adresând întrebări precum:

„Ce îți amintești când vezi aceasta?”
„Ce culori se potrivesc acestei fotografii?”
„Este ceva ce ai vrea să adaugi despre ea?”

Așteaptă cel puțin 20-30 de minute pentru ca desenul să se desfășoare într-un ritm natural.

Discuții și feedback

Cândparticipanții sunt pregătiți, condu grupul către un punct de încheiere. Invită pe cei care se simt confortabil să își arate sau să descrie desenele. Pune întrebări deschise, cum ar fi:

„Vrei să ne spui ceva despre ceea ce ai creat?”
„Cum te-a făcut să te simți această fotografie astăzi?”
Participanții se pot bucura și doar privindu-şi creațiile unii altora.

Încheie sesiunea cu un mulțumesc călduros și o scurtă reflecție: memoria și imaginația sunt instrumente puternice care trăiesc la orice vârstă; exprimarea lor prin culoare poate fi un proces frumos, vindecător și care ne conectează.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Harta corpului

METODE	*Participanții folosesc conturul corpului pentru a reprezenta simbolic senzații, emoții sau amintiri prin culori, simboluri și desene. Acest proces creativ încurajează exprimarea de sine și explorarea emoțională.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*45 minute*
RESURSE NECESARE	• *Hârtie mare (role sau foi lipite) cu contururi de corp.* • *Markere, creioane colorate, creioane cerate.* • *Opțional: materiale pentru colaj, foarfece, lipici, abțibilduri.*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	▪ *Explică clar utilizarea metaforică a conturului corpului.* ▪ *"Oferă sugestii precum „Unde simți bucuria?”* ▪ *Asigură participanții că nu sunt necesare abilitățile artistice.* ▪ *Respectă tăcerea sau împărtășirea verbală pe durata procesului.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Primește grupul și prezintă conceptul de body mapping ca o modalitate creativă de a reflecta asupra emoțiilor, amintirilor și experiențelor proprii. Participanții sunt încurajați să privească conturul corpului ca pe o pânză simbolică, o reprezentare exterioară a lumii lor interioare. Explică că nu este nevoie de talent artistic și că nu există un mod corect sau greșit de a realiza această activitate.

Activitatea

Participanții primesc un contur mare al corpului sau pot să-și traseze propriul contur, cu ajutor dacă este necesar, în funcție de mobilitate și confort. Folosind diverse materiale de desen, încep să completeze conturul cu imagini, culori, cuvinte sau forme care reflectă modul în care simt în corpul lor, amintiri semnificative asociate anumitor părți ale corpului sau senzații pe care le observă frecvent. Facilitatorul poate oferi sugestii opționale, de exemplu: „Unde simți stresul?" sau „Ce parte a corpului asociezi cu bucuria?" Participanții sunt liberi să lucreze în liniște sau să discute încet între ei pe durata procesului. Se pot face adaptări pentru cei care preferă să lucreze așezați sau care au dificultăți de mobilitate. După sesiunea de desen, participanții sunt invitați (dar nu obligați) să împărtășească ceva despre harta corpului: ce au ales să exprime și de ce. Facilitatorul promovează un spațiu respectuos pentru împărtășire. Dacă membrii grupului se simt confortabil, hărțile pot fi expuse în întreaga cameră.

Discuții și feedback

Sesiunea se încheie cuo reflecție de grup, subliniind unicitatea poveștii fiecărui participant și puterea expresiei vizuale. Facilitatorul oferă mulțumiri finale și invită participanții să ia acasă creația lor sau să o lase pentru expoziții viitoare.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Memoria în mâinile mele

METODE	*Participanții sunt invitați să se gândească la o amintire, o poveste sau un sentiment din trecut pe care ar dori să-l exprime. Folosind lut moale, ei modelează o formă simplă care poate fi abstractă sau reprezentativă. După modelare, pot picta piesa de lut cu culori care li se par legate de amintirea lor. Accentul este pus pe explorare și distracție, nu pe artă. Facilitatorii oferă sprijin delicat și ajută la manipularea materialelor, dacă este nevoie.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*60 minute*
RESURSE NECESARE	• *Lut moale, care se usucă la aer (sau lut de joacă pentru manipulare mai ușoară)* • *Instrumente de bază pentru lut (opțional)* • *Șorțuri sau foi de protecție* • *Vopsele non-toxice și pensule* • *Boluri cu apă și șervețele pentru curățarea mâinilor* • *Opțional: Muzică de fundal liniștită*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	▪ *Oferiți instrucțiuni clare și simple și arătați un exemplu dacă este util.* ▪ *Reamintiți că formele pot fi abstracte.* ▪ *Permiteți mai mult timp pentru a modela lutul și a picta încet.* ▪ *Sprijiniți participanții cu sugestii blânde, de exemplu: „Ce formă se potrivește acestei amintiri?”* ▪ *Încurajați împărtășirea poveștilor dacă participanții doresc, dar fără a-i obliga.*
ALTE ROLURI IMPLICATE	*Opțional: Artist; Art-terapeut*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Începeți prinaexplica că sesiunea de astăzi este despre explorarea amintirilor prin atingere și culoare. Informați participanții că își vor modela lutul cu mâinile și îl vor picta după cum doresc. Nu există greșeli, creația fiecăruia este specială.

Activitatea

Distribuiți lutulfiecărui participant și dacă este necesar, demonstrați cum se frământă și se modelează ușor. Încurajați-i să se gândească la o amintire și să lase mâinile să găsească o formă care se potrivește cu aceasta. Unii pot crea figuri simple; alții pot prefera forme abstracte.
Odată ce forma este gata, oferiți vopsele și pensule pentru ca participanții să-și decoreze piesa cu culorile care li se par potrivite pentru amintire. Alocați 40–45 de minute pentru modelare și pictură.
Dacă este necesar, oferiți ajutor cu uneltele sau pensulele.
Facilitatorul poate pune întrebări precum:

De ce îți amintește această formă?
Ai vrea să ne spui ceva despre această amintire?

Alternativ, participanții pot crea liber sau, dacă li se pare mai ușor, pot lucra în jurul unei teme simple (de exemplu: natură, forme sau creaturi imaginare). Facilitatorul poate ghida cu întrebări ușoare precum:

“Ce ai creat?”
“Cum te-ai simțit în timp ce realizai piesa?”
“Ce nume i-ai da creației tale?”

Discuții și feedback

Când toți auterminat, invitați pe cei care doresc să împărtășească să-și arate creația și să spună câteva cuvinte despre ea. Ceilalți pot doar să privească și să asculte. Încheiați cu un mulțumesc și reamintiți participanților că amintirile și arta pot aduce conexiune și bucurie în orice moment al vieții.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

De la mine la noi

Abilități manuale

METODE	*Această activitate implică crearea de colaje artistice pentru povestirea vizuală individuală și de grup. Se concentrează pe transformarea materialelor pentru a stimula concentrarea mentală, încurajează exprimarea de sine non-verbală și promovează implicarea creativă prin experiențe senzoriale. Discuțiile de grup și reflecția emoțională sprijină o conexiune mai profundă.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*60 minute* (ajustabil;sepoate desfășura în două sesiuni)
RESURSE NECESARE	• *Reviste, ziare, hârtie colorată.* • *Foarfece, lipici stick, lipici lichid.* • *Opțional: markere, creioane colorate, abțibilduri sau texturi.* • *Foi de hârtie, carton, postere mari.* • *Huse de protecție pentru mese sau șorțuri (opțional)*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	▪ *Reasigurați participanții că nu este necesar talentul artistic.* ▪ *Oferiți sugestii blânde (de exemplu: „Alege o imagine care te face să te simți calm/puternic”).* ▪ *Încurajați explorarea tactilă: simțiți materialele, bucurați-vă de texturi.* ▪ *Aveți grijă la folosirea foarfecelor – adaptați cu materiale pre-tăiate dacă este necesar.* ▪ *Sărbătoriți fiecare contribuție cu feedback pozitiv.* ▪ *Se poate reda muzică liniștită în fundal pentru a a crea o atmosferă mai plăcută.*
ALTE ROLURI IMPLICATE	*Opțional: Artist, Art-terapeut.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

INTRODUCERE

A ctivitatea începe cu o scurtă discuție de grup, în cadrul căreia participanții sunt invitați să aleagă împreună o temă comună care să ghideze întregul proces creativ. Temele precum „Sezoanele vieții", „Locul meu preferat" sau „Emoții în culoare" oferă idei largi și accesibile, capabile să stimuleze memoria, imaginația și împărtășirea experiențelor. După identificarea temei, fiecare participant reflectează într-un mod personal asupra a ceea ce evocă acel concept pentru sine, lăsând să apară imagini, amintiri și emoții.

Activitatea

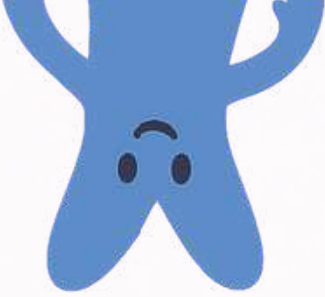
Colaj individual – *Fiecare participant primește materiale de hârtie pentru a realiza un colaj. În această fază, fiecare dă formă lucrării vizuale personale, alegând liber culori, forme și imagini capabile să exprime gânduri, senzații sau fragmente de experiență legate de tema aleasă. Facilitatorul însoțește activitatea cu discreție, oferind sprijin fără judecată, reamintind că nu există omodalitate „corectă" sau „greșită" de a construi un colaj: fiecare alegere este semnificativă și valabilă.*

Asamblare de grup – *După finalizarea fazei individuale, grupul se reunește pentru a combina lucrările într-o compoziție colectivă unică. Colajele personale sunt aranjate pe un poster mare sau pe o suprafață comună, într-un mod colaborativ, lăsând loc pentru suprapuneri, juxtapunerii spontane și conexiuni vizuale. Această asamblare colectivă reprezintă un moment prețios de dialog simbolic între contribuțiile diferite: lucrările individuale încep să „vorbească între ele", să se împletească, sugerând legături noi și neașteptate.*

Discuții și feedback

Activitatea se încheie cu o împărtășire deschisă. Fiecare participant are oportunitatea să prezinte partea sa de lucru și semnificația pe care o aduce. Grupul observă și reflectează asupra întregii compoziții, întrebându-se ce fel de istorie colectivă a ieșit la iveală: ce ne spune colajul ca întreg? Ce emoții ne transmite?
Dacă este posibil, lucrarea finală este expusă într-un spațiu vizibil și accesibil, sporind valoarea muncii realizate și oferind o oportunitate suplimentară pentru rezonanță și evocarea amintirilor.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Ce este pentru tine? Ce ar putea fi?

METODE	*Înaceastăactivitate de grup,participanții stau în cerc și trecun obiect comun (de exemplu, o minge de tenis). Fiecare persoană împărtășește un sens creativ sau metaforic pe care îl are obiectul pentru ea, apoi îl transmite mai departe cu aceeași întrebare. Exercițiul încurajează imaginația, exprimarea prin cuvinte și gesturi și conexiunea de grup. Variantele includ ghicirea greutății obiectului sau imaginarea „ce ar putea fi", promovând interacțiunea jucăușă și descoperirea comună.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*10 minute*
RESURSE NECESARE	*Exemple de obiecte folosite: minge de tenis, bilă de ață.*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	▪ *Activarea imaginației: Unii participanți pot oferi inițial răspunsuri literale. Facilitatorul poate oferi exemple creative sau poate folosi umorul pentru a stimula trecerea către imaginație. Acceptarea* ▪ *propunerilor: orice imagine este valabilă. Nu există răspunsuri greșite, iar fiecare contribuție este acceptată fără judecată.* ▪ *Sprijină persoanele aflate în dificultate: dacă cineva nu știe ce să spună, poate să treacă peste rând sau să se inspire din ce s-a spus deja.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Pentrua începe această activitate, participanții sunt așezați într-un cerc, creând un spațiu deschis și primitor care favorizează contactul vizual și relația. Facilitatorul prezintă pe scurt exercițiul, explicând că scopul este să ne cunoaștem mai bine într-un mod ușor și amuzant, descoperind asemănări și diferențe și recunoscând experiențele pe care le avem în comun.

Activitatea

Începe prin a ține în mână un obiect simplu, din viața de zi cu zi — de exemplu, o minge de tenis sau un ghem de ață — și arată-l grupului. Apoi, întreabă pe toată lumea, cu un ton jucăuș și curios: "Ce ar putea fi acest obiect pentru tine?"

În acest moment începe jocul: primul participant ia obiectul în mâini și spune ce ar putea reprezenta pentru el sau ea, lăsând imaginația liberă. Poate fi ceva cu un sens/înțeles realist, inventat sau metaforic.

După ce își împărtășește ideea, participantul pasează obiectul persoanei de lângă el, întrebând: "Ce ar putea fi acest obiect pentru tine?"

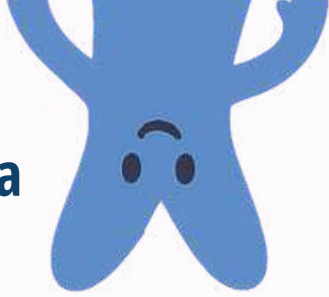
Persoana următoare își oferă apoi propria interpretare creativă a obiectului și îl pasează mai departe. Jocul continuă fluid, fără întreruperi, până când toată lumea din cerc a avut rândul său. Fiecare participant poate, de asemenea, să reprezinte ceea ce obiectul semnifică pentru el, folosindu-și corpul, vocea sau spațiul din jur.

O altă variantă a acestui exercițiu implică să le ceri participanților să ghicească greutatea obiectului. La final, se dezvăluie greutatea reală și se compară cu estimările tuturor pentru a vedea cine s-a apropiat cel mai mult.

Discuții și feedback

Lafinalulexercițiului,putețiîntreba participanții cum a decurs sesiunea, scoțând în evidență dificultățile, stânjenelile și noi variații care ar putea îmbogăți exercițiul și îl pot face mai interactiv.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Valiza

METODE	*Această sesiune folosește o valiză reală, plină cu obiecte sugestive, pentru a stimula imaginația, memoria și poveștile personale. Participanții pasează valiza închisă, reflectând asupra greutății ei, a conținutului și a călătoriilor pe care le poate reprezenta. Apoi aleg un obiect și împărtășesc povești sau amintiri legate de acesta (varianta „Valiza mea") sau își imaginează că pregătesc valiza pentru altcineva, transformând obiectele în cadouri și mesaje simbolice (varianta „Valiza pentru altcineva"). Activitatea favorizează conexiunea între participanți, împărtășirea emoțiilor și transmiterea experiențelor.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*30 minute*
RESURSE NECESARE	• *Valiză vintage sau cutie Diverse obiecte: fotografii,* • *parfumuri, ochelari de soare, costum de baie, cremă de protecție solară, pălărie, colier, un set de chei, o carte veche, fotografii, eșarfă, carte poștală etc. Pixuri, hârtie, lipici (pentru desen sau* • *scrierea unei amintiri)* *Opțional: Muzică.*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	▪ *Menține prezentările scurte și calde.* ▪ *Vorbește clar și lent, menținând contactul vizual.* ▪ *Încurajează împărtășirea, permite pauze și respectă liniștea.* ▪ *Fii pregătit să sprijini reacțiile emoționale cu empatie.* ▪ *Oferă opțiuni non-verbale de participare (desen, alegerea imaginilor).*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Explică scopul sesiunii. În acest exercițiu, o valiză este în centrul atenției. Este o valiză reală, vizibilă, care conține o serie de obiecte diverse: ochelari de soare, costum de baie, cremă de protecție solară, pălărie, colier, un bunch de chei, o carte veche, fotografii, eșarfă, o vedere poștală și altele. Obiecte simple, sugestive, alese pentru a trezi imagini, locuri, emoții și amintiri din călătorii.

Activitatea

Exercițiul începe cu prezentarea valizei grupului. Aceasta funcționează atât ca un instrument simbolic, cât și practic: participanții o pot vedea, deschide și explora, stârnind curiozitate, povești și emoții. Valiza ajută la stimularea memoriei senzoriale și a imaginației, prin crearea unui ritual jucăuș și captivant.

Înainte de a deschide valiza și de a descoperi conținutul ei, se propune un moment introductiv imaginativ: valiza, închisă, este trecută din mână în mână între participanți. Fiecare o poate ține câteva momente și poate răspunde la întrebări sugestive, cum ar fi: „Cât cântărește această valiză pentru tine? Ce crezi că se află în interior? Încotro mergi cu ea? De unde vii?". Această etapă stimulează imediat imaginația și creează o atmosferă de ascultare și curiozitate, pregătind grupul pentru jocul narativ și teatral care va urma.
În faza următoare, după ce valiza este așezată pe masă, fiecare participant este invitat să se apropie și să aleagă unul dintre obiectele propuse. Aici încep cele două variante posibile, care pot fi alternate sau atribuite liber.

1-Valiza mea *Fiecare participant își imaginează că se pregătește pentru o călătorie. Aceasta poate fi reală sau imaginară, în trecut sau în prezent: o vacanță la mare, o vizită la un rudă îndepărtată, oîntoarcere în orașul natal. Obiectul ales devine punctul de plecare pentru a povesti ce iei cu tine, de ce și ce reprezintă pentru tine.*

Participantul poate împărtăși o anecdotă legată de obiectul respectiv sau de o experiență similară: „Această pălărie îmi amintește de prima mea vizită în Ischia, cu soțul meu. Era 1965...". Invită pe toată lumea să spună pe scurt ceva ce le place să-și amintească. Apoi, rând pe rând, cere fiecăruia să aleagă un obiect sau să-și prezinte propriul obiect. Folosește sugestii precum:

"De ce îți amintește acest obiect?"
"Cum te-ai simțit?"
"Cu cine te pune în contact?"

Cofinanțat de Uniunea Europeană

2- . Valiza pentru altcineva *În această variantă, participantul este invitat să-și imagineze că pregătește valiza pentru o persoană imaginară: o tânără care pleacă singură în prima aventură, un nepot care pleacă să studieze în străinătate, un personaj fictiv. Obiectul ales se transformă într-un cadou, un mesaj simbolic: „Pun acest colier în valiza ta, pentru că a fost al mamei mele și vreau să-l porți ca talisman...". Accentul se mută asupra transmiterii, asupra trecerii experiențelor, asupra grijii și amintirii care devine o dorință pentru viitor.*

Notă (opțional): Poți oferi hârtie și pixuri celor care doresc să scrie un mesaj pe care să-l adauge împreună cu obiectele, mai ales în varianta exercițiului în care valiza este pregătită pentru altcineva.

Obiecte sugerate pentru cutia de călătorie:

Hartă sau glob mic	Susține orientarea și memoria spațială; invită la alegerea destinației.
Bilet de tren sau avion	Simbolizează mișcarea și tranzițiile; sugerează povești personale de călătorie.
Ochelari de soare	Sugerează vacanțe sau locuri însorite; adaugă umor sau nostalgie.
Eșarfă sau pălărie din material textil	Aduce aminte de vânt, plajă sau munte; poate fi atins, mirosit sau purtat.
Cărți poștale sau fotografii tipărite	Servește ca indiciu direct pentru povestire, fiecare cu o destinație unică.
Mini busolă sau jucărie vehicul	Adaugă un sentiment jucăuș de aventură sau explorare.
Etichetă pentru bagaj sau jurnal de călătorie	Folosit pentru a „eticheta" călătorii imaginare sau a declanșa altele noi.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Cremă de soare	Miros familiar de vară, amintește participanților de zilele la plajă, soare și vacanțe.
O carte	Simbol al introspecției, cunoașterii sau companiei în momente de singurătate.
Chei	Aduce aminte de case, locuri dragi, uși care se deschid sau se închid în viață.
Machiaj (ex. ruj) – Bijuterii (ex. colier)	Obiecte legate de îngrijire personală, feminitate, dorința de a plăcea, frumusețe.
Jucării de pluș sau alte jucării	Conexiune cu copilăria, copiii, tandrețe.

Discuții și feedback

Reflectațiasuprasentimentelor împărtășite, a legăturilor din grup și a amintirilor. Recunoașteți valoarea emoțională a poveștilor. Mulțumiți participanților.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Călătoria

METODE	*Această activitate combină povestirea, imaginația, mișcarea și indiciile senzoriale pentru a ajuta persoanele vârstnice să-și amintească sau să inventeze experiențe de călătorie semnificative. Participanții răspund la indicii vizuale (vederi, fotografii), manipulează obiecte senzoriale (dintr-o «cutie de călătorie») și împărtășesc amintiri sau călătorii imaginare. Un joc de rol ușor în grup stimulează creativitatea și conexiunea. Această metodă sprijină memoria, exprimarea de sine, interacțiunea socială și implicarea emoțională, toate într-un mod jucăuș și incluziv.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*45 minute*
RESURSE NECESARE	• *Vederi poștale sau imagini tipărite cu locuri cunoscute, repere turistice sau peisaje naturale.* • *Sunete ambientale scurte de călătorie (de exemplu: tren, valuri, păsări).*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	▪ *Folosește un ton cald și blând pentru a invita participanții să ia parte.* ▪ *Folosește obiecte și vederi poștale pentru a stimula amintirile.* ▪ *Fii flexibil: acceptă tăcerea, imaginația sau răspunsuri scurte ca fiind la fel de valoroase.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Exercițiulîmbină povestirea personală, jocul de rol imaginativ și implicarea senzorială pentru a invita persoanele vârstnice la o explorare reflexivă și plăcută a experiențelor de călătorie reale sau imaginare. Încurajează atât exprimarea verbală, cât și participarea nonverbală prin interacțiunea cu obiecte, imagini și sunete.

Activitatea

Participanțiisunt invitați să-și amintească experiențe de călătorie din trecut (reale sau simbolice) folosind materiale vizuale, cum ar fi vederi poștale sau fotografii cu repere turistice. Aceasta sprijină memoria episodică, orientarea în timp și spațiu și identitatea personală. Întrebări exemplu:

"Ai fost vreodată într-un loc ca acesta?"
"Care a fost cea mai memorabilă călătorie a ta?"
"Ce sentimente îți trezește acest loc?"

Apoi, ca într-o călătorie de grup, participanții își imaginează că călătoresc împreună (de exemplu, cu trenul, autobuzul, barca sau avionul). Acest scenariu de joc de rol stimulează imaginația, interacțiunea, jocul și creativitatea comună.

Scaunele sunt aranjate imitând modul real de așezare în vehiculul ales: două rânduri paralele pentru autocar sau tren, cu un scaun în față pentru șofer sau conductor, pe care îl poate interpreta unul dintre participanți. Odată „la bord", călătoria imaginară începe: participanții simulează fizic și vocal mișcările vehiculului, urmând curbe, urcări, coborâri, frânări bruște, gropi în drum, încetiniri, șocuri, folosindu-și corpul și vocea. Se creează astfel un mic joc coral, în care fiecare reacționează într-un mod personal, dar coordonat, la parcursul comun.

Pune întrebări despre destinația lor, ce văd sau fac pe parcurs, ce surprize sau obstacole întâlnesc etc.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Elemente posibile de integrat.

- *Șoferul poate comentacălătoria, dând indicații: „Atenție, la dreapta!” – „Urcăm pe munte!” – „Vai, plouă foarte tare!”*
- *Se pot introduce personaje în călătorie: pasagerul care vorbește prea mult, cei care adorm, cei care privesc pe fereastră și povestesc ce văd etc.*
- *Participanții pot scrie un mesaj „din propria lor călătorie”. Mesajul poate fi serios, amuzant, poetic sau simplu și poate include un desen.*
- *Pe parcursul călătoriei, grupul poate face o oprire imaginară și „să coboare”, descriind sau imitând ce fac acolo (de exemplu: o oprire la lac, prânzul, o piață etc.).*

Notă – Sunetele de fundal legate de călătorie (de exemplu: trenuri, valuri, păsări, zgomote de piață) pot ajuta participanții să se cufunde în călătoria imaginară și să facă experiența mai vie, mai ales pentru persoanele cu deficiențe de vedere sau cu demență.

Această activitate este concepută să fie flexibilă și sensibilă din punct de vedere cultural, permițând participanților să se conecteze prin amintiri personale sau prin imaginația colectivă a unor scenarii. Pentru a sprijini acest lucru, se pot folosi indicii vizuale (de exemplu, vederi poștale sau fotografii) care să reflecte diverse repere cunoscute, teme naturale universale și repere locale.

Monumente faimoase pentru inspirație și recunoaștere:

- *Colosseum (Italia)*
- *Turnul Eiffel (Franța)*
- *Acropole (Grecia)*
- *Palatul PArlamentului (Romania)*
- *Belém Tower (Portugalia)*
- *Stonehenge (UK)*
- *Sagrada Familia (Spania),*
- *Poarta Brandenburg (Germania) etc.*

Scene generale de natură și stil de viață:

- *La munte*
- *La mare sau o plajă liniștită*
- *Drum într-un sat*
- *Gară*
- *Grădină botanică*
- *Picnic în natură*

Discuții și feedback

Facilitatorulpoateîncheia prin a cere participanților să povestească unde au fost, cum a fost călătoria, ce oameni au întâlnit etc.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Unde te duce acest miros?

METODE	*Exercițiul se bazează pe o proprietate bine cunoscută a sistemului nervos: semnalele olfactive ajung direct în zonele creierului implicate în memorie și emoții. Această activitate de recunoaștere olfactivă utilizează borcane cu condimente, ierburi și alimente pentru a evoca amintiri prin miros. Participanții miros fiecare borcan, reflectă asupra senzațiilor și amintirilor pe care le trezește și apoi împărtășesc experiențele într-un cerc respectuos de grup. Exercițiul stimulează conștientizarea senzorială, exprimarea emoțională și ascultarea atentă.*
TIMP ALOCAT (orientativ)	*40 minute*
RESURSE NECESARE	▪ *Mai multe recipiente/borcane mici conținând ierburi aromatice (rozmarin, oregano, busuioc, salvie, lavandă, mentă etc.), cafea, vanilie, ciuperci etc.*
SFATURI UTILE PENTRU FACILITATOR	▪ *Sensibilitate olfactivă și alergii: întrebați în prealabil dacă cineva are intoleranță sau disconfort față de anumite mirosuri și evitați substanțele prea puternice sau iritante.* ▪ *Reacții emoționale: un miros poate evoca amintiri dureroase sau melancolice. Facilitatorul trebuie să fie pregătit să primească aceste emoții, oferind spațiu, dar fără a forța împărtășirea.* ▪ *Respectă ritmul fiecăruia: nu toți procesează amintirile în același mod. Unii vor putea vorbi imediat, alții vor prefera să asculte sau să reflecteze în liniște.*

Cofinanțat de Uniunea Europeană

INSTRUCȚIUNI COMPLETE

Introducere

Acestexercițiuderecunoaștere olfactivă este o activitate foarte utilă, mai ales pentru stimularea memoriei și trezirea amintirilor din trecut.

Activitatea

Subliniază cât de des uităm cât de profund ne poate afecta o amintire îndepărtată care revine brusc printr-un miros — fie el plăcut sau neplăcut. După această introducere, invită participanții să se apropie calm de masa pe care sunt așezate borcanele cu diferitele condimente, ierburi și alimente. Borcanele pot fi deschise câte unul pe rând sau lăsate la dispoziția liberă a participanților, în funcție de numărul acestora și de context.

Fiecare persoană, individual, poate alege un borcan, îl poate deschide, poate mirosi conținutul și poate lua câteva momente pentru a observa senzațiile trezite. Invită participanții să accepte orice tip de reacție, chiar dacă amintirea nu apare imediat sau dacă mirosul stârnește o emoție neplăcută: important este să observe și să asculte ceea ce apare. Întrebări sugerate: „La ce miroase? Despre ce este vorba? Unde te duce acest miros?”

După acest prim contact senzorial, propune un moment de împărtășire în cerc. Cei care doresc pot povesti ce le-a amintit acel miros: un episod, un chip, un loc, o senzație. Chiar și amintirile fragmentare sau emoțiile vagi au valoare și merită să fie exprimate. Este important să se creeze un climat de ascultare respectuoasă și profundă, în care fiecare mărturie este primită fără judecată, cu liniște și atenție.

Discuții și feedback

Lafinalul exercițiului,puteți întreba participanții cum a decurs sesiunea, evidențiind dificultăți, stângăcii și noi variante care ar putea îmbogăți exercițiul și îl pot face mai interactiv.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

BIBLIOGRAFIE

Campostrini A., Manzella A., Caracciolo F. (2018). Teatro Fragile. Guida agli effetti delle pratiche teatrali sui malati di Alzheimer, Edizioni Mimesis.

Feldenkrais, M. (s.d.). Awareness Through Movement [12 audio lessons]. The Feldenkrais Project. https://feldenkraisproject.com/collection/atm-book/

Gastaldo, D., Rivas-Quarneti, N., & Magalhães, L. (2018). Body-map storytelling as a health research methodology: Blurred lines that create clear images. Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research, 19(2). https://doi.org/10.17169/fqs-19.2.2858

Haight, B. K., & Dias, J. K. (1992). Examination of key variables in selected reminiscence modes. International Psychogeriatrics, 4(Suppl 2), 279–290. https://doi.org/10.1017/S1041610292001369

Halkola, U., Koffert, T., Koulu, L., Krappala, M., Loewenthal, D., Parrella, C., & Pehunen, P. (Eds.). (2011). Learning and healing with phototherapy: Handbook of phototherapy in Europe. Leonardo da Vinci Lifelong Learning Partnership Programme.

Lambert, V. (2014, May 12). Alzheimer's: A "memory suitcase" helps dementia. The Telegraph. https://www.telegraph.co.uk/news/health/elder/10823395/Alzheimers-A-memory-suitcase-helps-dementia.html

Luzio, A. (2018). Malvisti. Edizioni Mimesis.

Moscatelli M., Campostrini A., Manzella A. (2021), Welfare per sognatori. Esperienze di rigenerazione sociale e urbana attraverso l'arte e la cultura. Edizioni Mimesis.

Thaut, M. H. (2005). Rhythm, music and the brain: Scientific foundations and clinical applications. Routledge.

Welch, G. F., Himonides, E., Saunders, J., Papageorgi, I., & Sarazin, M. (2014). Singing and social inclusion. Frontiers in Psychology, 5, 803. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00803

Woods, B., Spector, A., Jones, C., Orrell, M., & Davies, S. (2005). Reminiscence therapy for dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews, (2). https://doi.org/10.1002/14651858.CD001120.pub2

Yim, J. (2016). Therapeutic benefits of laughter in mental health: A theoretical review. The Tohoku Journal of Experimental Medicine, 239(3), 243–249. https://doi.org/10.1620/tjem.239.243

Cofinanțat de Uniunea Europeană

WEBSITE-URI SI LINK-URI

Age & Opportunity. (2022). A toolkit for arts and creativity in care settings. https://ageandopportunity.ie/wp-content/uploads/2023/08/A_Toolkit_for_Arts_and_Creativity_in_Care_Settings2022.pdf

Ageing and Dementia Research Centre (ADRC) at Bournemouth University, & Erasmus+ Partners (2019). Creative drama and storytelling in dementia care: Information for practitioners. Retrieved from https://story2remember.eu/.

Bexkens, J. (n.d.). Phototherapy and storytelling [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=eCYeSrd6tU4

Clay work in long-term care [Video]. (n.d.). YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=9O2E805zROU

Collage art therapy – Part 1. (2012, July). Creativity in Therapy. https://creativityintherapy.com/2012/07/collage-art-therapy-part-1/

Creative Wellbeings. (2019). Why making a collage can make you happy. https://www.creativewellbeings.com/blog/2019/3/13/why-making-a-collage-can-make-you-happy

Creative Wellbeings. (2019). Because making a collage can make you happy. https://www.creativewellbeings.com/blog/2019/3/13/because-making-a-collage-can-make-you-happy

Delaware Division of Arts. (2025). Delaware's creative aging. https://delawarescene.com/

Houser, W. S., George, D. R., & Chinchilli, V. M. (2014). Impact of TimeSlips Creative Expression Program on Behavioral Symptoms and Psychotropic Medication Use in Persons with Dementia in Long-term Care: A Cluster-randomized Pilot Study. The American Journal of Geriatric Psychiatry, 22(4), 337–340. doi: 10.1016/j.jagp.2012.12.005

Pass the Sound. (n.d.). Shared learning resources – Sound Bath Exercise. https://www.passthesound.org/

Reminiscence Therapy: Engaging Long-Term Memories [Video]. (n.d.). YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=Wh5esQHFNAs

Cofinanțat de Uniunea Europeană

ReStory to Care. (n.d.). Rewrite your story – Toolbox. https://restorytocare.eu/io3-rewrite-your-story-toolbox/

Shoshin Theatre. (n.d.). Atipia Project. https://www.shoshintheatre.com/atipia

The Phototherapy Centre – Judy Weiser. (n.d.). Related techniques. https://phototherapy-centre.com/related-techniques/

YouTube. (n.d.). 10-minute standing exercises for seniors – Bob & Brad. https://www.youtube.com/watch?v=8BcPHWGQO44

YOKIDS – Children's yoga at school: Die Wettermassage [Germany]. (s.d.).

Best Practice Manual – Creative Reminiscence and Life Story Work. (n.d.). https://www.ageni.org/siteassets/documents/publications/best_practice_manual_creative_reminiscence_and_life_story_work.pdf

Anexa 1 – cartonașe Trăiește clipa

Miroase floarea ta preferată!
Oprește-te pentru o clipă și bucură-te de parfumul ei sau măcar imaginează-ți cum ar fi.
Cofinanțat de Uniunea Europeană

Trăiește clipa.
O aventură a simțurilor.
Cofinanțat de Uniunea Europeană

Deschizi un cadou supriză.

Simți cum îți bate inima mai repede, rupi hârtia cu nerăbdare și zâmbești larg, curios să descoperi ce te așteaptă înăuntru.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Co-funded by
the European Union
Savurezi desertul tău preferat.
Mimează sau descrie gustul acelei
bunătăți delicioase.

Trăiește clipa.
O aventură a
simțurilor.
Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Vorbind la telefon, vești bune sau rele.

Imaginează-ți că tocmai primești o veste importantă.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Trăiește clipa. O aventură a simțurilor.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Îți cauți telefonul pierdut.

Imaginează-ți că răscolești prin cameră, încercând să-ți găsești telefonul.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Trăiește clipa. O aventură a simțurilor.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Încerci să deschizi un borcan blocat.

Folosește mâinile ca să mimezi cum răsucești cu greu capacul încăpățânat.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Trăiește clipa. O aventură a simțurilor.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Imaginează-ți că ai călcat într-o băltoacă.

Apa rece te ia prin surprindere, dar în același timp este și amuzant!

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Trăiește clipa. O aventură a simțurilor

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Dragoste la prima vedere.

Imaginează-ți că vezi pe cineva și simți pe loc o conexiune puternică!

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Trăiește clipa.
O aventură a simțurilor

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Imaginează-ți că mergi pe gheață.

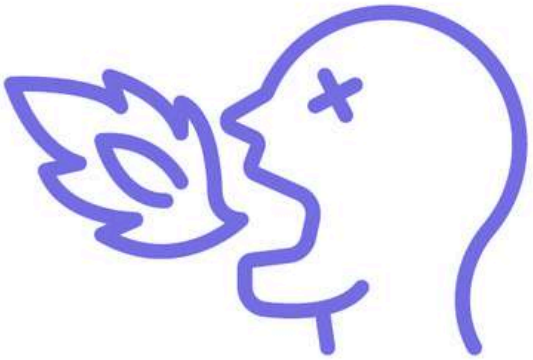
Mimează cum îți ții echilibrul cu grijă.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Trăiește clipa.
O aventură a simțurilor

Cofinanțat de Uniunea Europeană

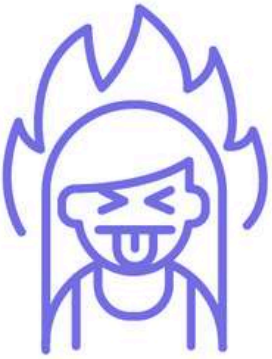
Imaginează-ți că guști ceva mult prea iute.



Reacționează la mușcătura picantă.

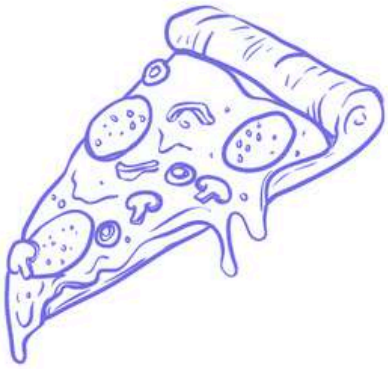
Cofinanțat de Uniunea Europeană

Trăiește clipa.
O aventură a simțurilor



Cofinanțat de Uniunea Europeană

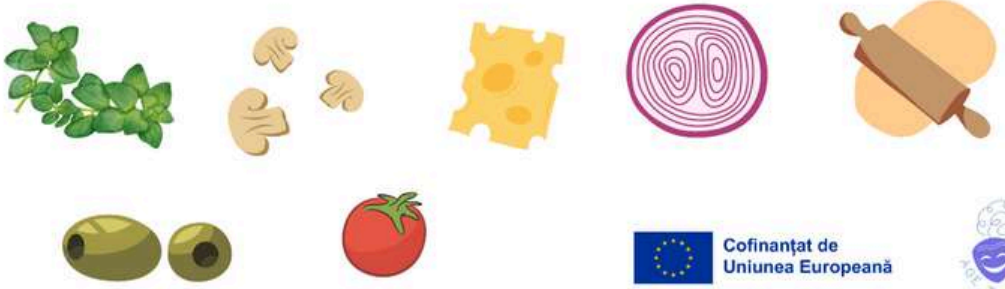
Imaginează-ți că gătești o pizza invizibilă pe fugă.



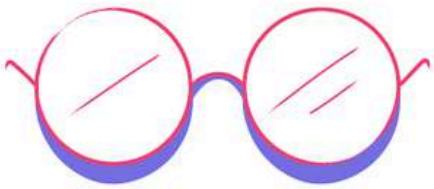
Te miști rapid, frământi aluatul imaginar, arunci ingredientele și bagi pizza la „cuptor”.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Trăiește clipa. O aventură a simțurilor.



Cofinanțat de Uniunea Europeană



Imaginează-ți că îți cauți ochelarii peste tot.

Mimezi cum scotocești prin cameră... apoi îți dai seama brusc că erau pe cap tot timpul.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Trăiește clipa. O aventură a simțurilor

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Imaginează-ți că pictezi un ou de Paște, iar dintr-odată se crapă și se sparge în mâinile tale.

Imaginează-ți că decorezi un ou, apoi reacționează când se crapă.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Trăiește clipa.
O aventură a simțurilor.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Încercând să îți ții strănutul (în biserică/teatru)

Mimează toată tensiunea momentului și cum îți ții strănutul!

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Trăiește clipa. O aventură a simțurilor.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Îmbrăcând un copil neastâmpărat.

Mimează cum încerci să îmbraci un copilaș cu hăinuța sau să-i pui pantofii.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Trăiește clipa.
O aventură a simțurilor.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Anexa 2 – cartonașe pentru Stațiile radio

A-nceput de ieri să cadă
Câte-un fulg, acum a stat,
Norii s-au mai răzbunat
Spre apus, dar stau grămadă
Peste sat...

Nu e soare, dar e bine,
Şi pe râu e numai fum.
Vântu-i liniştit acum,
Dar năvalnic vuiet vine
De pe drum.

Vasile Alecsandri, Iarna pe uliță

Sunt copii. Cu multe sănii,
De pe coastă vin ţipând
Şi se-mping şi sar râzând;
Prin zăpadă fac mătănii;
Vrând-nevrând.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Radio Poezia

Iarna pe uliță

Vasile Alecsandri

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Vine melcul supărat,
O furnică l-a pişcat,
Şi cum vine, pâş, pâş, pâş,
Întâlneşte-un cărăbuş.
Melcul strigă-n gura mare:
-Nu te mai prăji la soare,
Du-te-ncolo, nu-mi sta-n drum,
Că te iau în coarne-acum.

Anonimă, Melcul supărat

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Radio Poezia

Melcul supărat

Cofinanțat de Uniunea Europeană

La un semn deschisă-i calea şi s-apropie de cort
Un bătrân atât de simplu, după vorbă, după port.
- Tu eşti Mircea?
- Da-mpărate!
- Am venit să mi te-nchini,
De nu, schimb a ta coroană într-o ramură de spini.
- Orice gând ai, împărate, şi oricum vei fi sosit,
Cât suntem încă pe pace, eu îţi zic: Bine-ai venit!
....
De-o fi una, de-o fi alta.. Ce e scris şi pentru noi,
Bucuroşi le-om duce toate, de e pace, de-i război.

Mihai Eminescu, Scrisoarea a III-a

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Radio Poezia

Scrisoarea a III-a

Mihai Eminescu

Cofinanțat de Uniunea Europeană

A fost o dată ca-n povești,
A fost ca niciodată,
Din rude mari
împărătești,
O prea frumoasă fată.

Și era una la părinți
Și mândră-n toate cele,
Cum e Fecioara între
sfinți
Și luna între stele.

Mihai Eminescu, Luceafărul

Din umbra falnicelor bolți
Ea pasul și-l îndreaptă
Lângă fereastră, unde-n colț
Luceafărul așteaptă.

Privea în zare cum pe mări
Răsare și străluce,
Pe mișcătoarele cărări
Corăbii negre duce.

Îl vede azi, îl vede mâni,
Astfel dorința-i gata;
El iar, privind de săptămâni,
Îi cade dragă fata.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Radio Poezia

Luceafărul

Mihai Eminescu

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Dintr-un bolovan coboară
pasul tău de domnişoară.
Dintr-o frunză verde, pală
pasul tău de domnişoară.

Dintr-o înserare-n seară
pasul tău de domnişoară.
Dintr-o pasăre amară
pasul tău de domnişoară.

O secundă, o secundă
eu l-am fost zărit în undă.

El avea roşcată fundă.
Inima încet mi-afundă.

Mai rămâi cu mersul tău
parcă pe timpanul meu
blestemat şi semizeu
căci îmi este foarte rău.

Stau întins şi lung şi zic,
Domnişoară, mai nimic
pe sub soarele pitic
aurit şi mozaic.

Pasul trece eu rămân.

Nichita Stănescu, În dulcele stil clasic

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Radio Poezia

În dulcele stil clasic

Nichita Stănescu

Co-funded by the European Union

...Din căsuţa lui de humă
A ieşit un greieruş,
Negru, mic, muiat în tuş
Şi pe-aripi pudrat cu brumă:

- Cri-cri-cri,
Toamnă gri,
Nu credeam c-o să mai vii
Înainte de Crăciun,
Că puteam și eu s-adun,
O grăunță cât de mică,
Ca să nu cer împrumut
La vecina mea furnică,
Fi'ndcă nu-mi dă niciodată,
Şi-apoi umple lumea toată
Că m-am dus şi i-am cerut..

Dar de-acuş,
Zise el cu glas sfârşit
Ridicând un picioruş,
Dar de-acuş s-a isprăvit..
Cri-cri-cri,
Toamnă gri,
Tare-s mic şi necăjit!

George Topârceanu, Balada unui greier mic

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Radio Poezia

Balada unui greier mic

George Topârceanu

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Roșioară și codată
Umblă noaptea prin poiată,
Și la noi, și la vecini,
Ca să cumpere găini.
De plătit nu le plătește,
Dar pe loc le jumulește!

Cum o cheamă?
Ia ghicește!

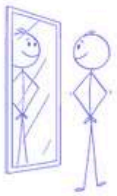
Otilia Cazimir

Cofinanțat de Uniunea Europeană

?!

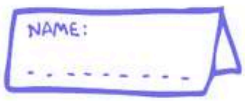
Radio Ghicitori

Cofinanțat de Uniunea Europeană



Și un an de mă privești
Tot pe tine te zărești.

Ce este mai ușoară decât o pană, dar nu o poți ține mai mult de un minut?



Ce este al tău, dar toată lumea îl folosește?

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Radio Ghicitori

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Ce poate călători în întreaga lume,
dar rămâne mereu în colț?

N-are gură, dar vorbește și deloc
nu obosește / Și în fiecare zi îți
spun tot ce se petrece-n lume.

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

?!

Radio Ghicitori

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Dragii mei, pun puiul la fiert și iau spuma, ca să curăț grijile. Legumele le las întregi – supa-i clară, nu tocăniță!

Întind tăiețeii subțiri și-i usuc pe prosop. La final, strecor supa, pun tăiețeii și pătrunjel din grădină.

Așa miroase duminica la mine. Voi cum o faceți?

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Radio Rețetele Bunicii

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Încep cu făina, apa călduță, drojdia și un strop de sare. Frământ cu răbdare, până aluatul prinde viață.

Îl las la crescut sub prosop curat, apoi îl pun în tavă și-l dau la cuptor.
Când se rumenește și miroase a copilărie, știu că e gata.

Voi mai coaceți pâine acasă?

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Radio Rețetele Bunicii

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Hai acasă, hai cu mine
Hai cu mine, să pornim la drum
Ne aşteaptă casa noastră dragă
Iarba verde şi poteci de drum

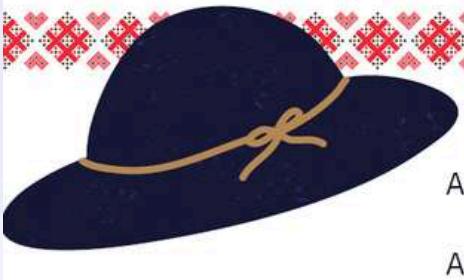
Munţi şi văi - munţi şi văi
Mori de vânt - mori de vânt
Râuri repezi - râuri repezi
Trecători - trecători
Ne aşteaptă - ne aşteaptă
Mama, tata - mama, tata
Prieteni vechi - prieteni vechi
Fraţi şi surori - fraţi şi surori

Ascult adesea glasul dulce ce
mă cheamă
Casa părintească să-mi revăd
mai curând
Şi să mângâi părul alb al mamei
voi veni
Dragii mei, dragii mei

Amintiri dragi îmi revin
Din copilăria anilor trecuţi
De bătrâni la şcoală, lanuri aurii
De vecini la coasă şi fete zglobii

Hai acasă, Gil Dobrică

Cofinanțat de Uniunea Europeană



E haiduc si e vestit
Andrii Popa cel voinic.
E haiduc si e vestit
Andrii Popa cel voinic.
Zi si noapte tot calare
Trage bir din drumu mare
Si din tara peste tot
Fug neferii cat ce pot
Fug neferii cu ce pot.

Caci el are-o pusca plina
Cu trei glonti la radacina
Si are un murg de patru ani
Care musca din dusmani.

E haiduc si e vestit
Andrii Popa cel voinic.

E haiduc si e vestit
Andrii Popa cel voinic.

E haiduc si e vestit
Andrii Popa cel voinic.
Si are frati de cruce sapte
Ce au supt sangele cu lapte

Si nu-i pasa de nimic
Andrii Popa cel voinic
Andrii Popa cel voinic.

Cine trece-n valea seaca
Cu hangeru fara teaca
Si cu pieptul dezvelit
Andrii Popa cel vestit
Andrii Popa cel vestit.

Sapte ani cu voinicie
Si-a batut joc de domnie
Si tot prada neincetat
Andrii Popa hot barbat.

Andrii Popa, Phoenix

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Dragii mei, știți de ce purtăm mărțișorul la piept, cu șnur alb și roșu? Așa zicea mama: că albul e iarna, iar roșul e viața care biruie frigul.

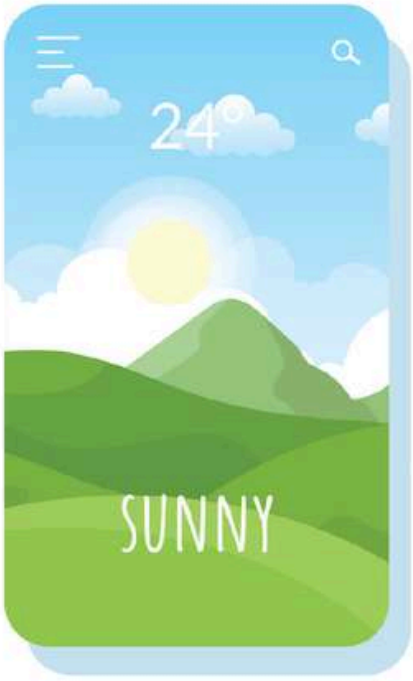
Într-o poveste veche, Primăvara a coborât pe pământ și a salvat o floare din zăpadă. S-a rănit la deget, iar sângele ei a topit omătul. De atunci, dăm mărțișoare – mici daruri cu firul acela magic: alb și roșu. Eu îl prind mereu lângă inimă. Voi de unde ați primit primul mărțișor?

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Dragii mei, ați auzit vreodată cum cântă iarba în noaptea de Sânziene? E pe 24 iunie, când se spune că cerurile se deschid și fetele nemăritate își visează ursitul.
Culegeam flori galbene dimineața, făceam cununi și le aruncam pe casă. Dacă rămâneau, urma nuntă în același an. Dacă cădeau... mai așteptam.

Se zice că Sânzienele – zâne bune – dansează prin poieni și aduc rod bogat. Dar să nu le superi, că se supără ca vremea... Voi ați pus vreodată flori sub pernă în noaptea aceea?

Cofinanțat de Uniunea Europeană



Bună dimineața, dragi ascultători de la Starea Vremii FM!
Azi e o zi cu soare prietenos în majoritatea regiunilor, cu maxime de până la 24 de grade în sud și un vânt blând, bun de aerisit păturile.

În zona de munte, se adună nori după-amiază, așa că nu uitați pelerina dacă plecați la cules de fragi!

Seara ne aduce o răcoare plăcută, perfectă pentru o plimbare... sau pentru o cană de ceai pe balcon.

Aici e Weather FM – vreme bună și povești pe măsură!

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Starea Vremii FM

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Bună dimineața, ascultători de pretutindeni!
Este 22 decembrie 1989. În toată țara, atmosfera e tensionată, dar cerul începe să se lumineze. După zile întunecate, azi se simte o schimbare în aer.
La București, temperaturi scăzute, dar în Piața Palatului e cald... de la miile de inimi care bat în același ritm.
Vânt slab, dar cu rafale de curaj. Se anunță fronturi de libertate din vest, cu presiune mare dinspre popor.
În vestul țării, la Timișoara, soarele răzbate timid printre clădiri, unde oamenii încă aprind lumânări.
Nu e doar o prognoză: e o zi istorică. Se anunță o răsturnare de regim... și poate, o nouă eră.
Rămâneți cu noi. Aici, la Starea Vremii FM, vă ținem la curent cu vremea – și cu vremurile.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Starea Vremii FM

Cofinanțat de Uniunea Europeană

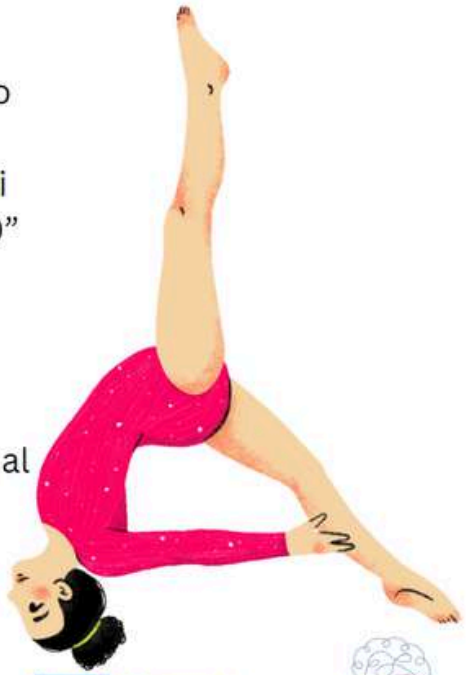
Stimați ascultători, suntem în minutul decisiv al istoriei! Ultima lovitură de departajare...
Își ia elan jucătorul Barcelonei... ȘUT! ȘI... **APĂRĂ DUCKADAM!!!**
Incredibil! Apără Duckadam pentru a patra oară! Patru lovituri de la 11 metri, toate apărate! Nu s-a mai văzut așa ceva!
Eroul nostru din poartă, cu o liniște de fier și nervi de oțel, ne-a dus în istorie!
Suntem campioni! Steaua București câștigă Cupa Campionilor Europeni!
Cupa vine la București!
România întreagă e în picioare! Lacrimi, bucurie, ne auzim până-n Carpați!
Ce meci, ce seară, ce portar! Duckadam intră în legendă!
Aici e Sport FM – în direct din Sevilla, vă spunem: istoria s-a scris în roșu și albastru!

Cofinanțat de Uniunea Europeană

SPORT FM

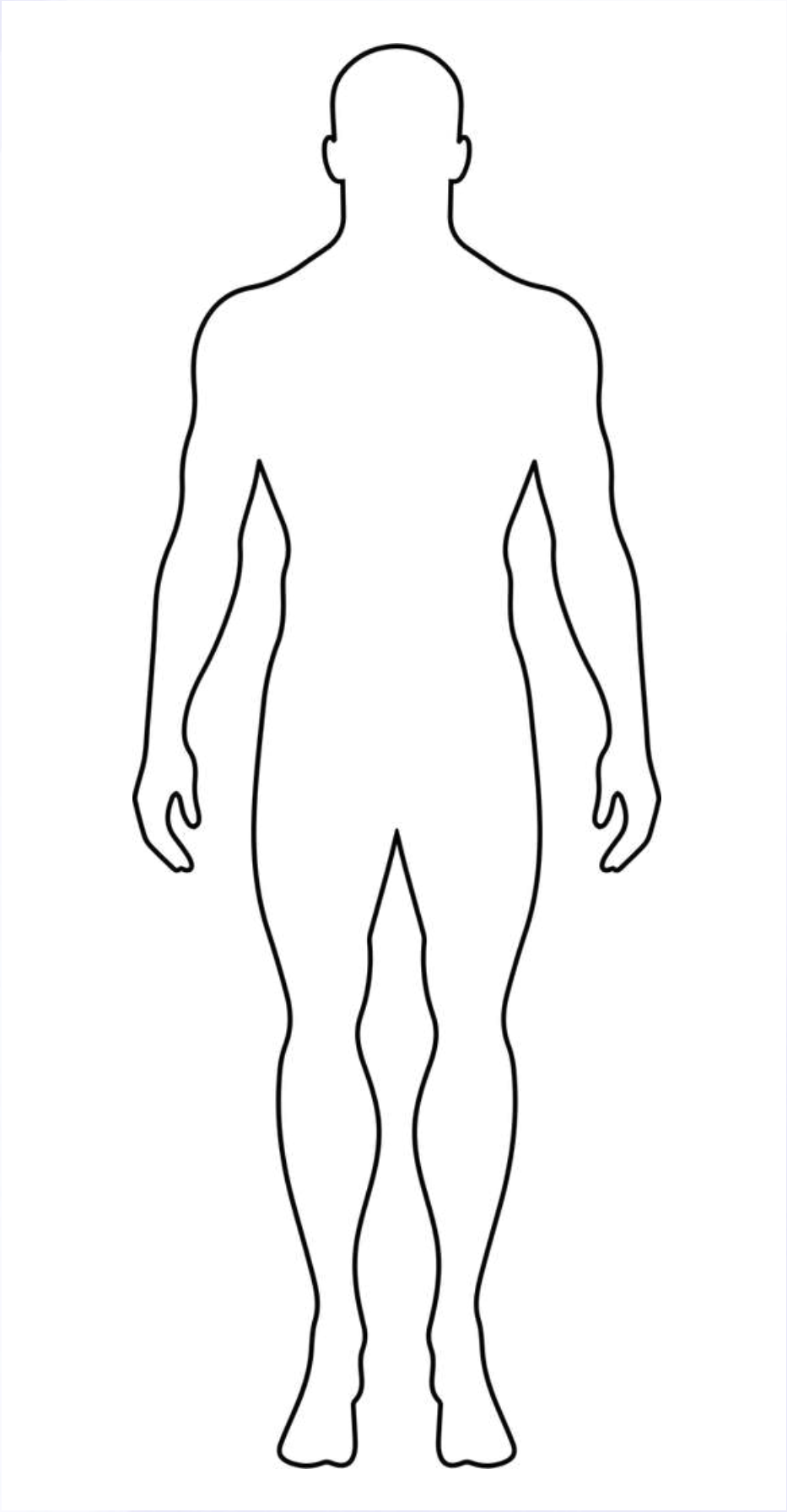
Cofinanțat de Uniunea Europeană

Suntem martorii unui moment fără precedent!
Nadia Comăneci, la doar 14 ani, execută o rutină impecabilă la paralele!
PERFECT 10! Prima din istoria gimnasticii olimpice — scor 10.0 afișat greșit ca „1.00” pe tabelă!
Publicul izbucnește în aplauze, iar ea zâmbește ca o prințesă în regatul perfecțiunii!
Și nu e singura — vine încă un 10... apoi un al treilea și un al patrulea! Total: 7 scoruri perfecte în Montreal!

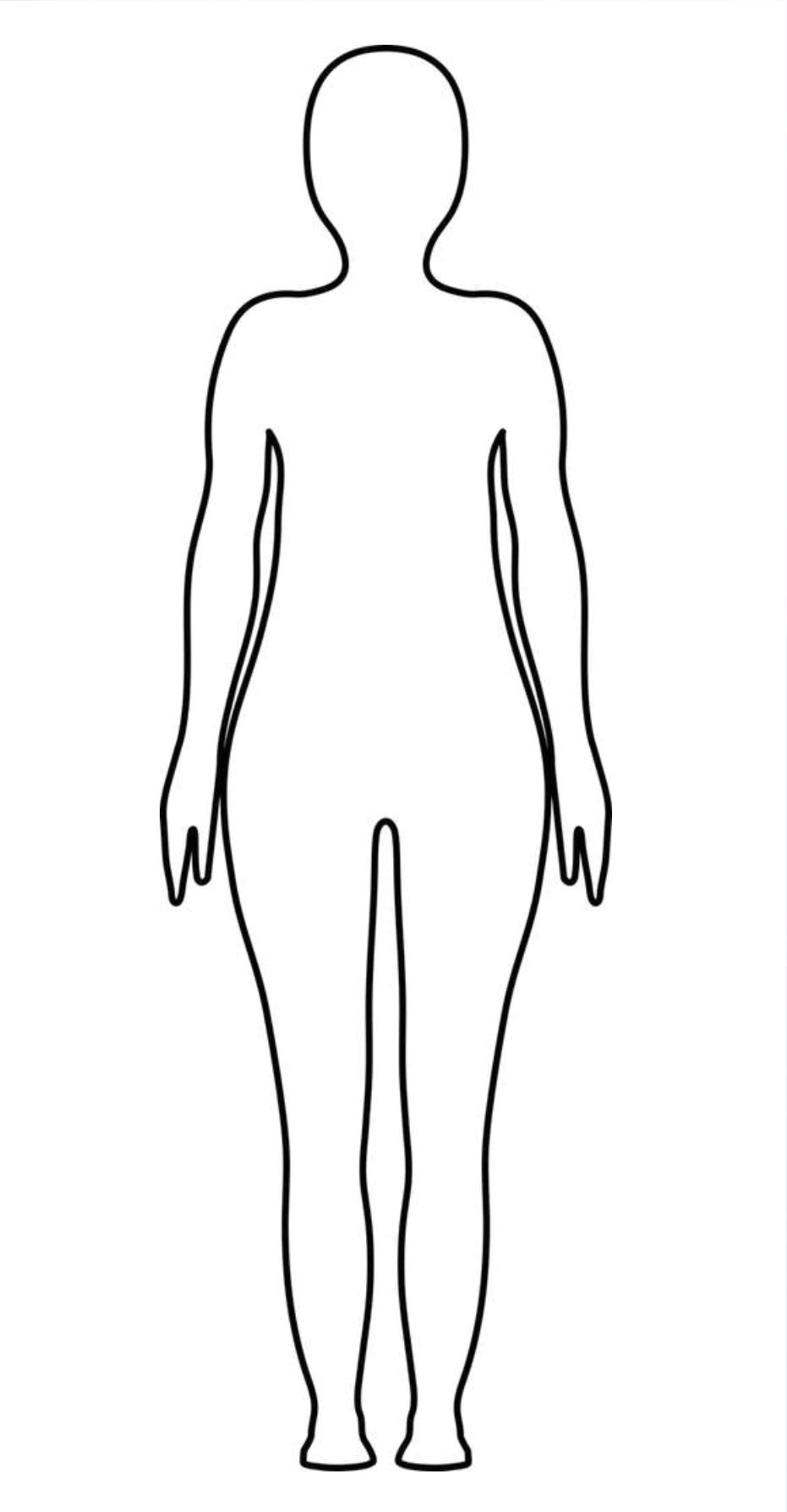


SPORT FM

Anexa 3 – Materiale pentru Harta corpului



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

"ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING"

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

WEBSITE: https://age-thea.eu/?page_id=15
FACEBOOK: AGE-TEA
INSTAGRAM: age.thea2023

Cofinanțat de
Uniunea Europeană