

Ο Δ Η Γ Ο Σ

# Συμμετοχικό Θέατρο Δραστηριότητες για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



APS Le Compagnie Malviste ETS (LCM), Italy, Milan  
Romanian Alzheimer Society (SRA), Romania, Bucharest  
Rightchallenge – Associação (RC), Portugal, Porto  
Asociația Habilitas-Centrul de Resurse și de formare profesională (Habilitas), Romania, Bucharest  
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ), Ελλάδα, Αθήνα  
Κοινωνικές Συνεταιριστικές Δραστηριότητες Ευπαθών Ομάδων ΕΔΡΑ, Ελλάδα, Αθήνα



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΑΝΤΙΚΑΤΟΠΤΡΙΖΟΥΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΓΝΩΜΕΣ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΙΚΑΤΟΠΤΡΙΖΟΥΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΩΣ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ Ή ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ΑΝΡCDEFΡ). ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Η ΑΝΡCDEFΡ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<b>ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΟΥΡΤΙΝΕΣ – ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ, ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ</b> .....	2
ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ .....	5
ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ.....	6
Η ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ.....	7
ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΟΤΗΤΑ.....	8
ΤΟ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ.....	9
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΕΝΑΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ;.....	11
ΆΛΛΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ.....	12
ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΟΜΗΘΟΥΝ ΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ;.....	13
ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΘΕΑΤΡΙΚΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ.....	14
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.....	15
<b>ΣΤΗ ΣΚΗΝΗ – ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΘΕΑΤΡΟ ΜΑΖΙ</b> .....	16
ΣΚΕΨΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΟΗ.....	20
ΠΟΙΟΣ/Α ΕΙΝΑΙ ΣΑΝ ΚΙ ΕΜΕΝΑ.....	23
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ.....	26
ΧΟΡΟΣ ΓΙΑ ΣΠΑΣΙΜΟ ΤΟΥ ΠΑΓΟΥ.....	30
ΤΟ ΠΙΑΝΟ.....	32
ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΩΜΑ.....	35
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗ.....	37

ΜΑΣΑΖ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ.....	40
ΕΚΦΡΑΣΤΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ.....	42
ΣΤΗ ΣΤΙΓΜΗ.....	45
Ο ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ.....	50
ΠΟΙΟΣ/Α ΣΟΥ ΓΡΑΦΕΙ;.....	52
ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΧΩ;.....	54
ΦΩΝΕΣ ΣΕ ΑΡΜΟΝΙΑ.....	56
ΡΥΘΜΟΙ ΜΝΗΜΗΣ.....	58
ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΕΛΙΟΥ.....	61
ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΗΧΗΤΙΚΟ ΜΠΑΝΙΟ.....	64
Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ.....	66
ΕΙΚΟΝΕΣ ΠΟΥ ΜΙΛΑΝΕ.....	68
ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΙ ΣΤΑΘΜΟΙ.....	71
ΚΟΡΝΙΖΕΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ.....	75
ΤΙ ΒΛΕΠΩ, ΤΙ ΝΙΩΘΩ.....	78
ΓΡΑΜΜΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ.....	80
ΧΑΡΤΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ.....	82
Η ΜΝΗΜΗ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΟΥ.....	84
ΑΠΟ ΤΟ ΕΓΩ ΣΤΟ ΕΜΕΙΣ.....	86

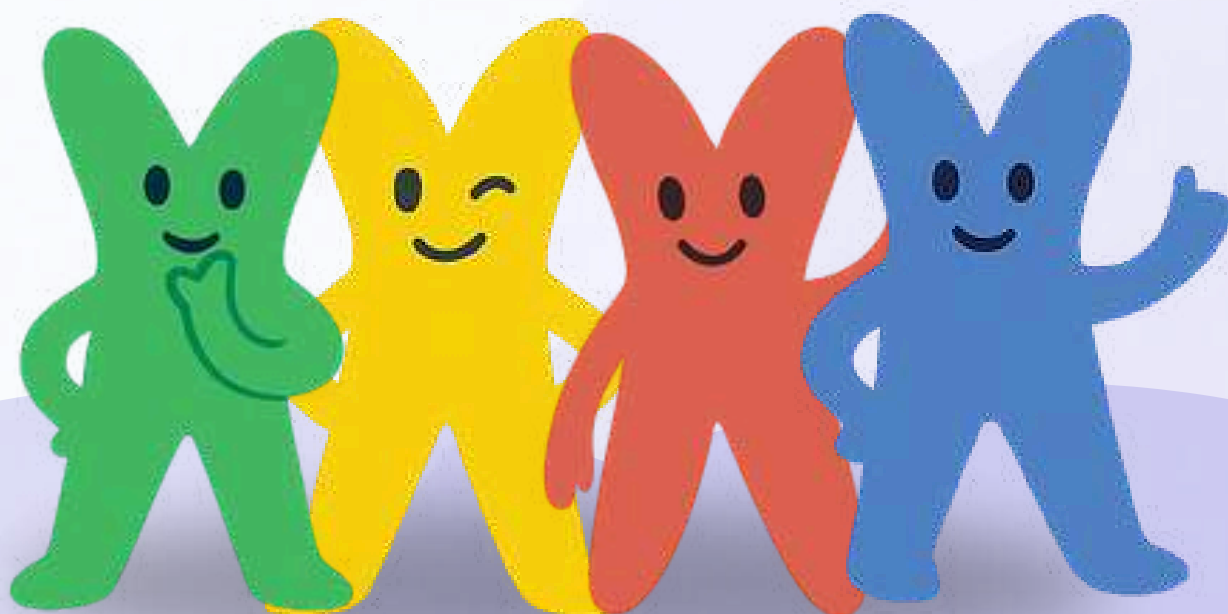
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ; ΤΙ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΕΙΝΑΙ;.....	88
Η ΒΑΛΙΤΣΑ.....	90
Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ.....	94
ΠΟΥ ΣΕ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ ΑΥΤΗ Η ΜΥΡΩΔΙΑ;.....	97
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>99</b>
<b>ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ.....</b>	<b>100</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΚΑΡΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ.....</b>	<b>102</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2 - ΚΑΡΤΕΣ ΓΙΑ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ.....</b>	<b>118</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3 - ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΧΑΡΤΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.....</b>	<b>126</b>

*Είμαστε οι Μελωδίες και θα σας καθοδηγήσουμε σε αυτόν τον Οδηγό!  
Ζούμε μέσα στους ανθρώπους, ναι, ακριβώς εκεί, όπου η καρδιά συναντά το μυαλό.  
Είμαστε μέρος σας: συνδέουμε τα συναισθήματα με τις σκέψεις, τα χρόνια με την  
ποιότητα ζωής.*

*Μερικές φορές κοιμόμαστε, σιωπηλοί, μέσα σε ορισμένα σώματα...  
αλλά αρκεί μια πνοή τέχνης, ένα συναίσθημα, ένας ήχος,  
και ξυπνάμε, ανοίγοντας τα φτερά μας.*

*Όταν συμβαίνει αυτό, ανάβουμε το φως μέσα σας.*

*Μας αρέσει να κοινωνικοποιούμαστε, να ακούμε,  
να ξεπερνάμε τα όρια και να μεταμορφώνουμε τους περιορισμούς σε νέες  
δυνατότητες.*



## ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΚΗΝΕΣ - ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ, ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ

*«Το θέατρο είναι, από τη φύση του, μια πράξη πληθυντικού χαρακτήρα: δεν μπορεί να υπάρξει στην απομόνωση, αλλά επιτυγχάνεται μόνο μέσω της σχέσης με τους άλλους, για τους άλλους και μαζί με τους άλλους».*

**Στη σκηνή της Χρυσής Εποχής: Θέατρο για Υγιή Γήρανση (AGE-THEA)**  
είναι ένα διετές πρόγραμμα που συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης και έχει ως στόχο τη δημιουργία γνώσης και εμπειρίας μέσω της ευαισθητοποίησης σχετικά με τον ρόλο του θεάτρου στην πρόληψη και τη θεραπεία της υγείας και της ψυχοκοινωνικής ευημερίας των ηλικιωμένων, με ή χωρίς άνοια.

Αλτσχάιμερ και άλλες παρόμοιες νευροεκφυλιστικές ασθένειες. Για πρώτη φορά, συμμετέχουν έξι ευρωπαϊκοί εταίροι σε μια συνεργασία, όλοι ενεργοί και με σταθερή εμπειρία στον τομέα της ενεργού γήρανσης και της ευημερίας των ηλικιωμένων



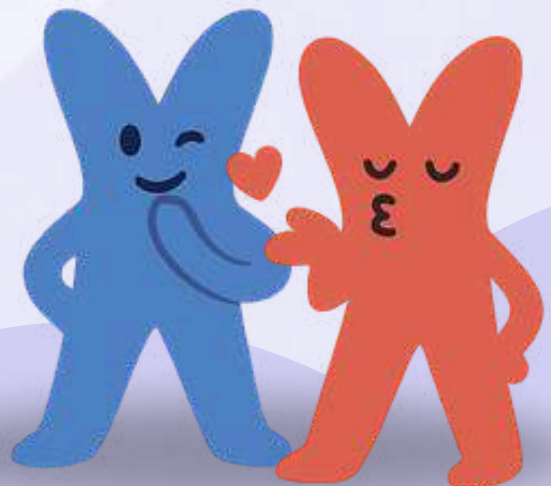
**Από τη Ρουμανία,** συμμετέχουν δύο φορείς:

- Η Ρουμανική Εταιρεία Αλτσχάιμερ (SRA), ένας οργανισμός που δραστηριοποιείται εδώ και πάνω από είκοσι χρόνια για την υποστήριξη ατόμων με άνοια. Προωθεί την ανθρωποκεντρική φροντίδα, ενσωματώνοντας καινοτόμες προσεγγίσεις, όπως η αφήγηση ιστοριών και το θέατρο, στις διαδρομές φροντίδας. Αξιοσημείωτα έργα περιλαμβάνουν τα Story2Remember, ABM και AGE\_THEA, τα οποία είναι αφιερωμένα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων μέσω των τεχνών.
- Η Asociatia Habilitas – CRFP, ΜΚΟ που ασχολείται με την ανάπτυξη υπηρεσιών και πολιτικών για την ενεργό γήρανση, τη δια βίου μάθηση και την κοινωνική οικονομία. Η Habilitas προωθεί την καινοτομία και τη συνεργασία με δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων στη Ρουμανία.

**Από την Πορτογαλία,** συμμετέχει η RightChallenge (RC). Πρόκειται για ΜΚΟ που εστιάζει στην περιεκτική εκπαίδευση και την κοινωνική ισότητα και προσφέρει προγράμματα κατάρτισης που απευθύνονται σε διάφορες ομάδες, προωθώντας την ενεργό συμμετοχή των πολιτών και τις ίσες ευκαιρίες.

**Από την Ελλάδα,** συμμετέχουν οι εξής:

- Το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ), ένα από τα κορυφαία ελληνικά πανεπιστήμια, με ευρύ φάσμα ακαδημαϊκών σπουδών που σχετίζονται με την υγεία, τις κοινωνικές επιστήμες, τις τέχνες και τη μηχανική. Δραστηριοποιείται επίσης στον τομέα της κατάρτισης και της εφαρμοσμένης έρευνας.
- Ο Οργανισμός Κοινωνικών Συνεταιριστικών Δραστηριοτήτων για Ευπαθείς Ομάδες ΕΔΡΑ, που δραστηριοποιείται από το 2001, εργάζεται υπέρ της ψυχικής υγείας και της ένταξης των ευάλωτων ομάδων. Λειτουργεί δομές για άτομα με ψυχικές διαταραχές, κέντρα για παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες και προγράμματα κατά της φτώχειας και για την επανένταξη στη στέγαση.



**Από την Ιταλία**, συμμετέχει η APS Le Compagnie Malviste (LCM), μια ένωση που προωθεί το θέατρο ως εργαλείο κοινωνικής συνοχής και πολιτιστικής αναγέννησης για σχεδόν 20 χρόνια. Η ένωση διοργανώνει εργαστήρια, φεστιβάλ και παραστάσεις σε συγκεκριμένους χώρους, με τη συμμετοχή τοπικών κοινοτήτων και επαγγελματιών του χώρου των τεχνών, με ιδιαίτερη έμφαση στους ηλικιωμένους και τα άτομα με ευπάθεια.

Μέσα από μια σειρά δράσεων, που αξιοποιούν τις ευκαιρίες και τα εργαλεία που προσφέρει το θέατρο, και τα αποτελέσματα του έργου, οι εταίροι σκοπεύουν να προωθήσουν τη συνεργασία μεταξύ των τομέων της υγείας, των κοινωνικών και πολιτιστικών υπηρεσιών, οι οποίοι συχνά είναι σαφώς διακριτοί και δεν συνδέονται ιδιαίτερα μεταξύ τους.

### **Οι συγκεκριμένοι στόχοι περιλαμβάνουν:**

- μελέτη σε ευρωπαϊκό επίπεδο του τρόπου με τον οποίο η ενεργός και δημιουργική συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες, ιδίως θεατρικές, μπορεί να έχει θετική επίδραση στην υγεία και την ευημερία των ηλικιωμένων
- ανάπτυξη ενός διεπιστημονικού, καλλιτεχνικού και ανθρωποκεντρικού προγράμματος κατάρτισης που απευθύνεται σε φροντιστές, επαγγελματίες και μέλη της οικογένειας
- ενθάρρυνση της δημιουργικότητας, της κοινωνικοποίησης και της ενδυνάμωσης των ατόμων άνω των 65 ετών, με ή χωρίς διάγνωση άνοιας, συμβάλλοντας στην καταπολέμηση της περιθωριοποίησης
- ευαισθητοποίηση των τοπικών και (δια)εθνικών θεσμών σχετικά με την αξία του θεάτρου ως εργαλείου για την ενεργό και υγιή γήρανση.

Εκτός από τους ηλικιωμένους, το έργο απευθυνόταν σε ένα ευρύ φάσμα στοχευμένων ακροατηρίων: κοινωνικοί λειτουργοί, καλλιτέχνες, επίσημοι και άτυποι φροντιστές, επαγγελματίες υγείας.

### **Τα αποτελέσματα του έργου περιλαμβάνουν:**

- μια (δια)εθνική έκθεση, διαθέσιμη σε πέντε γλώσσες, που τεκμηριώνει τον ρόλο και τις επιπτώσεις του θεάτρου στην ψυχοκοινωνική ευημερία των ηλικιωμένων, με βάση έρευνα, ομάδες εστίασης και θεατρικές δραστηριότητες (Σύνδεσμος: [https://age-thea.eu/?page\\_id=937#flipbook-df\\_939/15/](https://age-thea.eu/?page_id=937#flipbook-df_939/15/))
- ένα κοινό πρόγραμμα κατάρτισης, επίσης πολυγλωσσικό, που συνδυάζει τη θεωρία και την πρακτική για την προώθηση της χρήσης του θεάτρου ως μεθόδου πρόληψης και υποστήριξης σε κοινωνικά και υγειονομικά πλαίσια (Σύνδεσμος: [https://age-thea.eu/?page\\_id=330](https://age-thea.eu/?page_id=330))
- ο οδηγός αυτός αποσκοπεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο προϊόν για όσους επιθυμούν να προσεγγίσουν την πρακτική του συμμετοχικού θεάτρου για ηλικιωμένους, με ή χωρίς Αλτσχάιμερ ή άνοια.

Με αυτό το σκεπτικό, το έργο στοχεύει να αποτελέσει ένα συγκεκριμένο βήμα προς την υιοθέτηση του θεάτρου ως ενός προσβάσιμου, χωρίς αποκλεισμούς και μετασχηματιστικού εργαλείου για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής στην τρίτη ηλικία.

## ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ

Τα τελευταία χρόνια, το ενδιαφέρον για τη χρήση καλλιτεχνικών και πολιτιστικών παρεμβάσεων ως εργαλείων για την προαγωγή της υγείας και για υγιή και ενεργό γήρανση έχει αυξηθεί σημαντικά. Συγκεκριμένα, οι θεατρικές δραστηριότητες έχουν αναγνωρισθεί ως αποτελεσματικές πρακτικές για τη βελτίωση της σωματικής, γνωστικής και συναισθηματικής ευημερίας των ηλικιωμένων, τόσο με την παρουσία όσο και με την απουσία νευροεκφυλιστικών ασθενειών όπως η άνοια και η νόσος του Αλτσχάιμερ. Το θέατρο διαμορφώνεται ως μια ολοκληρωμένη ψυχοκοινωνική παρέμβαση, ικανή να διεγείρει τη δημιουργικότητα, να ενθαρρύνει την κοινωνική αλληλεπίδραση και να δημιουργεί ενδυνάμωση. Έχει θετική επίδραση στην αυτοεκτίμηση, τη μνήμη, τη συναισθηματική έκφραση και το αίσθημα του ανήκειν, συμβάλλοντας στη μείωση της απομόνωσης και του στιγματισμού. Στη βιβλιογραφία, αυτά τα αποτελέσματα έχουν επιβεβαιωθεί από πολυάριθμες μελέτες που έχουν διεξαχθεί σε διεθνές επίπεδο: στο Ηνωμένο Βασίλειο, τις Ηνωμένες Πολιτείες, τον Καναδά, τις σκανδιναβικές χώρες, την Αυστραλασία και από τον ίδιο τον ΠΟΥ. Πρόσφατες εμπειρίες στην Ιταλία και την Ολλανδία συμβάλλουν στην ενίσχυση αυτού του τομέα έρευνας και παρέμβασης.

Ένας άλλος τομέας έρευνας αφορά τον αντίκτυπο των θεατρικών δραστηριοτήτων στους επίσημους και άτυπους φροντιστές, οι οποίοι, μέσω της συμμετοχής τους σε θεατρικά εργαστήρια ή εκπαιδευτικά μαθήματα, βελτιώνουν τις επικοινωνιακές και διαπροσωπικές τους δεξιότητες, μειώνοντας παράλληλα το συναισθηματικό βάρος και το άγχος που σχετίζεται με τη φροντίδα. Ωστόσο, οι αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του έργου μας επιβεβαιώνουν την ύπαρξη σημαντικών κενών στην έρευνα, στις δημόσιες πολιτικές και στην προσφορά πολιτιστικής και ανθρωποκεντρικής φροντίδας για άτομα με άνοια, ιδίως όσον αφορά τις μη φαρμακολογικές προσεγγίσεις που βασίζονται στην τέχνη.

Σε αυτό το πλαίσιο, το θέατρο διαμορφώνεται ως μια μετασχηματιστική, οικονομικά βιώσιμη και αναπαραγώγιμη πρακτική, ικανή να προσφέρει συγκεκριμένα οφέλη όχι μόνο στους ηλικιωμένους, αλλά και στα οικογενειακά, κοινωνικά και επαγγελματικά δίκτυα που τους περιβάλλουν. Έργα όπως το AGE-THEA προτείνουν ένα ολοκληρωμένο και διεπιστημονικό μοντέλο, το οποίο συνδυάζει τον πολιτισμό, τη φροντίδα και τη συμμετοχή, συμβάλλοντας στον επαναπροσδιορισμό της ίδιας της έννοιας της ενεργού γήρανσης.





## ΣΥΜΜΕΤΟΧΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ

Η τέχνη και ο πολιτισμός αποτελούν ισχυρά εργαλεία για τη σύνδεση της μνήμης, της ταυτότητας και της κοινοτικής διάστασης. Το θέατρο, ειδικότερα, προσφέρει έναν ασφαλή και δημιουργικό χώρο στον οποίο οι ηλικιωμένοι μπορούν να ανακαλύψουν εκ νέου και να ενισχύσουν πτυχές του εαυτού τους που συχνά επισκιάζονται από την ασθένεια.

Σε αυτό το μη κλινικό πλαίσιο, καθίσταται δυνατή η έκφραση σύνθετων συναισθημάτων, διατηρώντας ανέπαφη την ατομική αξιοπρέπεια και ευνοώντας τη δημιουργία σχέσεων.

Η ευημερία και η ποιότητα ζωής των πιο ευάλωτων ατόμων εξαρτώνται από την ικανότητα να τοποθετήσουν την κατάσταση της υγείας τους σε ένα ευρύτερο πλαίσιο, στο οποίο βρίσκουν χώρο καλλιτεχνικές και πολιτιστικές εκφράσεις όπως το θέατρο, η μουσική, η ποίηση, ο χορός, η φωτογραφία, οι χειροτεχνικές δεξιότητες, το παιχνίδι κ.λπ.

Η επένδυση στον πολιτισμό σημαίνει την προώθηση της ανάπτυξης προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, την ενθάρρυνση της ενεργού συμμετοχής των πολιτών, της ένταξης και της κοινωνικής συνοχής, την προώθηση εκπαιδευτικών διαδρομών και τη συμβολή στην οικοδόμηση της υγείας και της ευημερίας σε ατομικό, συλλογικό και θεσμικό επίπεδο.

Η τέχνη και ο πολιτισμός, και ειδικότερα το θέατρο, πρέπει να νοούνται όχι μόνο ως αισθητικές εκφράσεις, αλλά και ως πραγματικά συγκεκριμένα εργαλεία κοινωνικής παρέμβασης για την προώθηση των σχέσεων, της κοινωνικότητας και της ευημερίας, ιδίως προς όφελος των ηλικιωμένων – με ή χωρίς άνοια, Αλτσχάιμερ κ.λπ. – και των φροντιστών και των μελών της οικογένειάς τους.

Το θέατρο είναι ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό μέσο για την προώθηση της συμμετοχής, της κοινωνικής ένταξης, της οικοδόμησης κοινότητας και της προώθησης της υγείας και της ευημερίας. Προσφέρει στους συμμετέχοντες από διαφορετικά υπόβαθρα – ηλικιωμένους, φροντιστές, καλλιτέχνες και επαγγελματίες – την ευκαιρία να λάβουν μέρος σε μια κοινή δημιουργική διαδικασία, στην οποία η εμπειρία και η φωνή του καθενός εκτιμώνται.

Μέσω της δημιουργίας ενός ασφαλούς και φιλόξενου χώρου, το θέατρο επιτρέπει σε όλους να συμμετέχουν με τον δικό τους ρυθμό και τις δικές τους ικανότητες. Είτε πρόκειται για έκφραση με λόγια, με το σώμα, με κίνηση, με ένα βλέμμα ή απλά με την παρουσία του ατόμου, κάθε μορφή συμμετοχής αναγνωρίζεται ως σημαντική. Η δυναμική της ομάδας που αναπτύσσεται σε αυτό το πλαίσιο συμβάλλει στη μείωση του αισθήματος απομόνωσης και στην ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών μεταξύ των συμμετεχόντων.

Προωθώντας την προσωπική αφήγηση, την ανταλλαγή αναμνήσεων και την αυθεντική έκφραση του εαυτού, το θέατρο διεγείρει τη συναισθηματική και γνωστική σφαίρα. Αυτή η λειτουργία είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ηλικιωμένους, οι οποίοι συχνά βιώνουν ένα αίσθημα αποκλεισμού από τη δημόσια ζωή: το θέατρο, με αυτή την έννοια, γίνεται ένα μέσο κοινωνικής επανένταξης και επανένταξης της ταυτότητας.

Το συμμετοχικό θέατρο, ειδικότερα, βασίζεται στην κοινή μνήμη και στην κατασκευή κοινών νοημάτων, διαμορφώνοντας έτσι μια συλλογική εμπειρία στην οποία μπορεί να συνεισφέρει κάθε άτομο.

Για να συμβεί αυτό, είναι απαραίτητο να μάθουμε μια γλώσσα που να είναι ικανή να αγγίξει τον άλλον στην μοναδικότητά του, ξεκινώντας από την συνειδητοποίηση ότι κάθε άτομο είναι ανεπανάληπτο, ένα «μοναδικό κομμάτι» στο μωσαϊκό της κοινότητας.

Το θεατρικό εργαστήριο αναλαμβάνει μια μετασχηματιστική λειτουργία: ο στόχος του δεν είναι μόνο να αναπαραστήσει, αλλά και να ενεργοποιήσει διαδικασίες ατομικής και συλλογικής συνειδητοποίησης και ευθύνης. Μέσω της ενεργού συμμετοχής, προωθεί την ενδυνάμωση των ανθρώπων και των κοινοτήτων, προσφέροντας χρήσιμα εργαλεία για την αντιμετώπιση κρίσιμων ζητημάτων και καθημερινών προβλημάτων.

Τελικά, το συμμετοχικό θέατρο δεν είναι μόνο μια μορφή τέχνης, αλλά μια δημιουργική, σχεσιακή και κοινοτική εμπειρία, ικανή να δημιουργεί ευεξία, να ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς και να προάγει μια κουλτούρα χωρίς αποκλεισμούς, συνειδητή και συμμετοχική.

## Η ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Στο ζωντανό και ελκυστικό περιβάλλον του θεατρικού εργαστηρίου, οι κοινωνικές ετικέτες τείνουν να εξαφανίζονται, αφήνοντας χώρο για ένα περιβάλλον όπου οι άνθρωποι μπορούν να συνδεθούν βαθιά μέσω κοινών ιστοριών, αυθεντικών συναισθημάτων και της δύναμης της δημιουργικής έκφρασης. Το θεατρικό εργαστήριο, στην ουσία του, αντιπροσωπεύει έναν χώρο στον οποίο διαφορετικές φωνές συνυπάρχουν, συμβάλλοντας σε μια συλλογική αφήγηση ικανή να ξεπεράσει τα εμπόδια και να καλλιεργήσει ένα αυθεντικό αίσθημα του «ανήκειν».

Η δυνατότητα να γίνονται αποδεκτές ταυτόχρονα πολλαπλές ευαισθησίες αναδεικνύει τη δύναμη του θεάτρου ως μια πρακτική που ενώνει και προάγει την ένταξη. Μέσα σε αυτόν τον χώρο, οι ορισμοί που σχετίζονται με την ασθένεια ή την προσωπική κατάσταση ξεθωριάζουν, επιτρέποντας να αναδυθεί η αξία της προσωπικής ιστορίας και της δημιουργικότητας που εκφράζεται με διαφορετικές μορφές.

Οι θεατρικές δραστηριότητες προσφέρονται για ευρεία προσαρμοστικότητα, επιτρέποντας την αξιοποίηση των μοναδικών δυνατοτήτων και δεξιοτήτων κάθε συμμετέχοντα. Η προσέγγιση μεταβάλλεται έτσι ώστε να τονίζονται τα όρια της αναγνώρισης του δυναμικού, προωθώντας ένα πραγματικά χωρίς αποκλεισμούς, φιλόξενο και υποστηρικτικό περιβάλλον, στο οποίο κάθε συμβολή αναγνωρίζεται και εκτιμάται.

Το επίκεντρο δεν είναι αυτό που ένα άτομο «δεν μπορεί να κάνει», αλλά αυτό που μπορεί να κάνει. Σε αυτό το πλαίσιο, οι ετικέτες και οι διαφορές εξασθενίζουν μέχρι να εξαφανιστούν, αφήνοντας χώρο για την ενίσχυση των χειρονομιών, των ιστοριών και των δεξιοτήτων που ο καθένας φέρει μαζί του. Η συνεργασία μας επιτρέπει να αντιληφθούμε τον πλούτο των ατομικών συνεισφορών, δημιουργώντας σημαντικές και βαθιές ανθρώπινες εμπειρίες.

Η κεντρική ιδέα που καθοδηγεί αυτή την προσέγγιση είναι ότι η νόσος του Αλτσχάιμερ – όπως και όλες οι νευροεκφυλιστικές ασθένειες – δεν αποτελεί αποκλειστικά θέμα υγείας, αλλά αποτελεί πρόκληση για ολόκληρη την κοινότητα. Η προώθηση της υγείας και της ευημερίας δεν μπορεί να ανατεθεί αποκλειστικά στο σύστημα υγείας, αλλά απαιτεί την ενεργό συμμετοχή κάθε ατόμου, των οικογενειών και της κοινότητας στο σύνολό της.

Αυτές οι διαδρομές έχουν ως στόχο να ενθαρρύνουν τον διάλογο μεταξύ των κατοίκων της ίδιας κοινότητας, να ενισχύσουν τους δεσμούς αλληλεγγύης και συνοχής, να συμβάλουν στην αναγέννηση του κοινωνικού ιστού και στην ενίσχυση της συλλογικής ζωής. Η προώθηση αυτών των χώρων σχέσεων σημαίνει να προσφέρεται σε όλους η ευκαιρία να βιώσουν την ευχαρίστηση της συνύπαρξης, του μοιράσματος και της συνεργασίας, στοιχεία απαραίτητα για την οικοδόμηση ζωντανών, συμμετοχικών και χωρίς αποκλεισμούς κοινοτήτων.

Στο πλαίσιο ενός θεατρικού εργαστηρίου που απευθύνεται σε ηλικιωμένους, είτε πάσχουν από Αλτσχάιμερ ή άλλες μορφές άνοιας είτε όχι, δεν έχει σημασία μόνο το τι γίνεται, αλλά κυρίως το πώς γίνεται. Η μεθοδολογική και σχεσιακή προσέγγιση διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στον προσδιορισμό της ποιότητας της εμπειρίας. Το επίκεντρο μετατοπίζεται από την επιδίωξη της τελειότητας στην ενίσχυση της προσπάθειας και της αυθεντικότητας. Κάθε χειρονομία, κάθε λέξη, κάθε εκφραστική προσπάθεια είναι ευπρόσδεκτη και αναγνωρίζεται ως σημαντική, καθώς αυτό που έχει σημασία είναι η συμμετοχή και όχι το τελικό αποτέλεσμα.

Έτσι, το εργαστήριο γίνεται ένας προστατευμένος χώρος στον οποίο τα συναισθήματα μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα και με ασφάλεια, χωρίς το φόβο της κρίσης. Αποδίδεται αξία σε κάθε συμβολή, ανεξάρτητα από τις γνωστικές, σωματικές ή επικοινωνιακές δεξιότητες του ατόμου. Η μοναδικότητα κάθε συμμετέχοντα γίνεται σεβαστή και αποδεκτή, και οι διαφορές γίνονται πόροι από τους οποίους αντλούμε συλλογικά. Δεν υπάρχουν ιεραρχίες, αλλά μια προσωρινή κοινότητα βασισμένη στον σεβασμό, τη φροντίδα και την αμοιβαιότητα.

## ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΟΤΗΤΑ

Ιθα ήταν επιθυμητό, αλλά και εξαιρετικά επωφελές, να ανοίξουν τα θεατρικά εργαστήρια σε ολόκληρη την κοινότητα, με ιδιαίτερη έμφαση στη συμμετοχή παιδιών, εφήβων και φοιτητών κάθε βαθμίδας και επιπέδου. Τέτοιες πρωτοβουλίες θα ενθάρρυναν στιγμές διαγενεακής συνάντησης και διαλόγου, δημιουργώντας εμπλουτιστικές εμπειρίες για όλους τους εμπλεκόμενους.

Η ένωση διαφορετικών ηλικιακών ομάδων επιτρέπει την ανταλλαγή εμπειριών, γνώσεων και δεξιοτήτων, συμβάλλοντας στην κατάρριψη των στερεοτύπων και στην οικοδόμηση πιο συνεκτικών, χωρίς αποκλεισμούς και υποστηρικτικών κοινοτήτων. Μέσα από αυτές τις στιγμές, τόσο οι νεότεροι όσο και οι ηλικιωμένοι αποκτούν νέες προοπτικές, αισθάνονται ότι εκτιμώνται και συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνική, πολιτιστική και διαπροσωπική ζωή. Αυτού του είδους η αλληλεπίδραση διεγείρει και ενισχύει βασικές αξίες όπως η ενσυναίσθηση, η ενεργητική ακρόαση και η κριτική σκέψη.



Η σύγκριση μεταξύ των γενεών αποφέρει επίσης αμοιβαία οφέλη όσον αφορά την συναισθηματική υποστήριξη, τη μετάδοση πρακτικών γνώσεων, την προσωπική ανάπτυξη και τη διατήρηση της συλλογικής μνήμης. Αυτές οι διαδικασίες συμβάλλουν ουσιαστικά στην ευημερία των νέων και των ηλικιωμένων, προσφέροντας και στους δύο την ευκαιρία να αισθάνονται ενεργό μέρος ενός κοινού πολιτιστικού και κοινωνικού εγχειρήματος. Η κοινή αφήγηση ιστοριών, σε διαφορετικά στάδια της ζωής, εμπλουτίζει συναισθηματικά και ενισχύει τους διαπροσωπικούς δεσμούς.

## **ΤΟ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ**

Ένα θεατρικό εργαστήριο, που απευθύνεται σε ηλικιωμένους με ή χωρίς διάγνωση άνοιας, καθώς και σε φροντιστές, μπορεί να οργανωθεί σε πολλαπλά πλαίσια, υπό την προϋπόθεση ότι ο επιλεγμένος χώρος πληροί τα βασικά κριτήρια όσον αφορά την προσβασιμότητα (χωρίς αρχιτεκτονικά εμπόδια), την ασφάλεια και την ποιότητα της προτεινόμενης εμπειρίας (εξοπλισμένος με άνετα καθίσματα και διαρρυθμισμένος κατά τρόπο που να διευκολύνει την επικοινωνία και τη συνάντηση). Είναι σημαντικό το περιβάλλον στο οποίο πραγματοποιείται η δραστηριότητα να είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να καλωσορίζει, να διεγείρει και να υποστηρίζει τους συμμετέχοντες, ενθαρρύνοντας την ενεργό συμμετοχή και προσφέροντας ένα αίσθημα ασφάλειας και ηρεμίας. Είναι επίσης σημαντικό ο χώρος να είναι αρκετά ευέλικτος ώστε να μπορεί να φιλοξενήσει τις διάφορες δραστηριότητες που έχουν προγραμματιστεί κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Η ατμόσφαιρα πρέπει να είναι φιλόξενη, ζεστή και χωρίς κριτική. Το θεατρικό εργαστήριο πρέπει να διαμορφώνεται ως ένας προστατευμένος χώρος, στον οποίο κάθε συμμετέχων αισθάνεται ελεύθερος να εκφραστεί, χωρίς το φόβο της κριτικής.

Όσον αφορά τις πιθανές τοποθεσίες, υπάρχουν πολλές κατάλληλες επιλογές. Τα θέατρα, οι δημοτικές αίθουσες και οι βιβλιοθήκες αντιπροσωπεύουν πολιτιστικά σημαντικούς, μεγάλους και συμβολικούς χώρους, ικανούς να ενισχύσουν την αντίληψη των συμμετεχόντων ότι αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής και πολιτιστικής ζωής. Αυτοί οι χώροι προκαλούν ένα αίσθημα του «ανήκειν» και ενθαρρύνουν τη συμμετοχή.

Ακόμη και οι εξωτερικοί χώροι, όπως κήποι, αυλές ή πάρκα, προσφέρουν μια επιπλέον διάσταση στην θεατρική εμπειρία. Η σύνδεση με το φυσικό περιβάλλον διεγείρει τις αισθήσεις, προάγει την ελευθερία κίνησης και εμπλουτίζει την εκφραστική διαδρομή, συμβάλλοντας στη σωματική και συναισθηματική ευεξία των συμμετεχόντων. Η αλληλεπίδραση με τη φύση, σε συνδυασμό με τη δημιουργικότητα της θεατρικής γλώσσας, δημιουργεί ένα βαθιά αναζωογονητικό και ελκυστικό πλαίσιο.

Η διάρκεια και η συχνότητα των συναντήσεων ενός θεατρικού εργαστηρίου είναι θεμελιώδη στοιχεία που πρέπει να ρυθμιστούν προσεκτικά, ειδικά όταν εργάζεστε με ηλικιωμένους και, ιδίως, με άτομα που πάσχουν από άνοια ή Αλτσχάιμερ. Είναι απαραίτητο να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα εργαστηρίου που να λαμβάνει υπόψη την πραγματική προσοχή, παρουσία και ικανότητα συμμετοχής των ατόμων που εμπλέκονται, αποφεύγοντας την κόπωση ή τον αποπροσανατολισμό.



Συνήθως, ένα αποτελεσματικό εργαστήριο διαρκεί δύο ώρες. Ωστόσο, ο χρόνος αυτός πρέπει να διαχειρίζεται με προσοχή, λαμβάνοντας υπόψη ότι ορισμένοι συμμετέχοντες — ειδικά εκείνοι με σωματικές ή γνωστικές αδυναμίες — μπορεί να παρουσιάσουν σημάδια κόπωσης, δυσκολία συγκέντρωσης ή ανησυχία. Για το λόγο αυτό, τα 120 λεπτά μπορούν να αποτελέσουν ένα ιδανικό όριο, υπό την προϋπόθεση ότι η συνάντηση είναι καλά δομημένη και χαρακτηρίζεται από ποικιλία ερεθισμάτων, διαλείμματα και στιγμές χαλάρωσης.

Η εβδομαδιαία συμμετοχή επιβεβαιώνεται ως ο καταλληλότερος τρόπος για να εξασφαλιστεί η συνέχεια, να εδραιωθεί το αίσθημα του ανήκειν στην ομάδα και να προωθηθεί η σχεσιακή και συναισθηματική ευημερία, χωρίς να δημιουργούνται υπερβολικά φορτία. Μία συνάντηση την εβδομάδα σας επιτρέπει να διατηρήσετε ζωντανή την κινητοποίηση και τη συμμετοχή, προσφέροντας παράλληλα έναν σταθερό και αναμενόμενο χώρο στην προσωπική ρουτίνα των συμμετεχόντων.

Η συμμετοχή των μελών της οικογένειας και των φροντιστών ενθαρρύνεται και υποστηρίζεται ιδιαίτερα. Οι θεατρικές δραστηριότητες, *infatti*, δεν είναι μόνο ευεργετικές για τους ηλικιωμένους χωρίς ή με Αλτσχάιμερ (ή άλλες μορφές άνοιας), αλλά αποτελούν επίσης έναν σημαντικό πόρο για όσους τους φροντίζουν. Η συμμετοχή των φροντιστών στο θεατρικό εργαστήριο τους επιτρέπει να παρατηρούν και να κατανοούν τους αγαπημένους τους από μια νέα προοπτική, προσφέροντας εναλλακτικά εργαλεία για διάλογο και σχέση. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς όσοι φροντίζουν καθημερινά ένα άτομο με άνοια συχνά βρίσκονται να ζουν σε μοναξιά, χωρίς απαντήσεις, υποστήριξη ή αναγνώριση.



## **ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΕΝΑΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ;**

Ο συντονιστής είναι ένας ενεργοποιητής εκφραστικών, σχεσιακών και συναισθηματικών διαδικασιών. Ειδικότερα, όταν εργάζεται με ηλικιωμένους και άτομα που πάσχουν από άνοια, ο μαέστρος πρέπει να διαθέτει σταθερές σχεσιακές δεξιότητες σε συνδυασμό με κοινωνική ευαισθησία, ενσυναίσθηση και ικανότητα βαθιάς ακρόασης. Αφιερώνεται στη δημιουργία των συνθηκών ώστε κάθε συμμετέχων να μπορεί να αισθάνεται ενεργό μέρος μιας κοινής δημιουργικής διαδικασίας, με σεβασμό στους ρυθμούς και τις δυνατότητες του καθενός. Μέσα από θεατρικά παιχνίδια, αυτοσχεδιασμούς, σωματικές και φωνητικές ασκήσεις, ο διευθυντής διεγείρει τη φαντασία και τη μνήμη, ενθαρρύνει τον αυθορμητισμό και καλωσορίζει το απροσδόκητο ως πολύτιμο πόρο. Φροντίζει προσεκτικά τη σχεσιακή ατμόσφαιρα της ομάδας, ενισχύοντας τους δεσμούς μεταξύ των συμμετεχόντων, αλλά και με Ο συντονιστής καλείται να παρατηρεί προσεκτικά, να αντιλαμβάνεται τα σήματα - μερικές φορές ακόμη και τα ελάχιστα - και να τροποποιεί τους αρχικούς στόχους όταν το απαιτεί η πορεία. Το βλέμμα του δεν είναι προσανατολισμένο στο αισθητικό αποτέλεσμα, αλλά στη διαδικασία: ξέρει πώς να δίνει αξία σε μια χειρονομία, ένα χαμόγελο, ένα βλέμμα, μια ξαφνική ανάμνηση που αναδύεται. Εργάζεται με λεπτότητα, χωρίς κρίση, με ένα ποιητικό και βαθύ ανθρώπινο βλέμμα.

Η μετάβαση από μια προσέγγιση «καθοδήγησης» του εργαστηρίου σε μια προσέγγιση «ακρόασης και συν-δημιουργίας» είναι θεμελιώδης για να καταστεί η ομάδα πρωταγωνιστής της δημιουργικής διαδικασίας. Στην πραγματικότητα, οι καλύτερες προτάσεις προκύπτουν από την αλληλεπίδραση μεταξύ του διευθυντή και των συμμετεχόντων, αναπτύσσονται από κοινού κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Είναι απαραίτητο να παρατηρεί κανείς προσεκτικά όχι μόνο τα λόγια, αλλά και τα σήματα του σώματος, το βλέμμα και την ενέργεια που κυκλοφορεί στην ομάδα.

Ο συντονιστής πρέπει να διατηρεί μια ανοιχτή και δεκτική στάση, αποφεύγοντας κλειστές στάσεις όπως σταυρωμένα χέρια ή πόδια, ώστε να είναι πάντα έτοιμος να παρέμβει ή να αντιδράσει. Στην πραγματικότητα, κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, ο διευθυντής πρέπει να είναι σε θέση να συλλάβει εκείνες τις στιγμές στις οποίες η ομάδα ζωντανεύει: όταν οι συμμετέχοντες γελούν, συγκινούνται ή δείχνουν μεγαλύτερη συμμετοχή, ή όταν κάποιος παίρνει την πρωτοβουλία αυθόρμητα, ίσως με ένα τραγούδι, μια ιστορία ή μια επαναλαμβανόμενη χειρονομία. Αυτά τα ερεθίσματα δεν πρέπει να περνούν απαρατήρητα, αλλά να γίνονται δεκτά και να εκτιμώνται. Διατηρώντας μια βασική δομή, ο διευθυντής πρέπει να είναι ευέλικτος και να προσαρμόζεται στη δυναμική της ομάδας, καθοδηγώντας τη ροή των δραστηριοτήτων χωρίς να αντιτίθεται, αλλά ακολουθώντας το ρεύμα αυτού που αναδύεται αυθόρμητα και φυσικά.



## **ΑΛΛΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ**

Ένα θεατρικό εργαστήριο που απευθύνεται σε ηλικιωμένους, και ιδίως σε άτομα που πάσχουν από άνοια, βασίζεται στη συνεργασία μιας ετερογενούς ομάδας. Εκτός από τον κεντρικό ρόλο του συντονιστή, υπάρχουν στην πραγματικότητα πολλοί ρόλοι που συμβάλλουν στη δημιουργία ενός φιλόξενου, διεγερτικού και ασφαλούς περιβάλλοντος, ικανό να υποστηρίξει την ευημερία και την αυθεντική έκφραση κάθε συμμετέχοντα.

Πρόκειται για έναν πολυεπιστημονικό χώρο που απαιτεί τη συμμετοχή πολλών επαγγελματιών, τόσο από τον καλλιτεχνικό και πολιτιστικό κόσμο όσο και από τον κοινωνικό και υγειονομικό τομέα. Στην κορυφή των συναντήσεων βρίσκεται πάντα η φιγούρα του διευθυντή, ένας ειδικός στην ενεργοποίηση εκφραστικών και σχεσιακών διαδικασιών, ο οποίος μπορεί να υποστηρίζεται, ανάλογα με τις προγραμματισμένες δραστηριότητες, από επαγγελματίες διαφορετικών ειδικοτήτων, όπως μουσικοί, ηθοποιοί, χορευτές, συγγραφείς, σκηνογράφοι, ενδυματολόγοι, φωτογράφοι, τεχνίτες κ.λπ. Η συνεργασία μεταξύ αυτών των φιγούρων επιτρέπει στο εργαστήριο να εκφραστεί σε μια πληθώρα γλωσσών, διεγείροντας τη συμμετοχή και ενθαρρύνοντας τη δημιουργικότητα.

Πράγματι, εκτός από το θέατρο με τη στενή έννοια, το εργαστήριο μπορεί να φιλοξενήσει και να ενσωματώσει ένα ευρύ φάσμα καλλιτεχνικών κλάδων και δημιουργικών δραστηριοτήτων, όπως γραφή, σχέδιο, ζωγραφική, φωτογραφία, χορό, μουσική, τραγούδι και χειροτεχνικές δραστηριότητες εμπνευσμένες από τη χειροτεχνία. Μπορούν επίσης να προταθούν διαδρομές σχετικές με την κεραμική, την υφαντουργία, τη δημιουργία χαρτιών και βιβλίων καλλιτεχνών, προσωπικών ημερολογίων ή καλλιτεχνικής εκτύπωσης.

Προκειμένου το εργαστήριο να γίνει πραγματικά ένας χώρος χωρίς αποκλεισμούς και δημιουργικός, είναι απαραίτητο να οικοδομηθεί ένας ενεργός και συνεχής διάλογος μεταξύ των πολιτιστικών επαγγελματιών – όπως καλλιτέχνες, τεχνίτες, πολιτιστικοί φορείς, ειδικοί στο Κοινωνικό Θέατρο – και των επαγγελματιών στον κοινωνικό και υγειονομικό τομέα, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών λειτουργών, των ψυχολόγων, των εκπαιδευτικών και των επαγγελματιών υγείας. Αυτή η συνέργεια καθιστά δυνατή την πιο αποτελεσματική και ολοκληρωμένη ανταπόκριση στις ανάγκες των εμπλεκόμενων ατόμων, λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις συναισθηματικές και εκφραστικές πτυχές όσο και τη γνωστική, σωματική ή σχεσιακή ευπάθεια, σε μια λογική συνεργασίας και κοινωνικής και πολιτιστικής συνταγογράφησης.

Ο ψυχολόγος δεν συμμετέχει απαραίτητα σε κάθε συνάντηση, αλλά μπορεί να διαδραματίσει εποπτικό και υποστηρικτικό ρόλο, να παρακολουθεί την συναισθηματική ευημερία των συμμετεχόντων και να υποστηρίζει την ομάδα στη διαχείριση τυχόν σύνθετων σχεσιακών δυναμικών. Ο κοινωνικός λειτουργός, από την άλλη πλευρά, αποτελεί σημαντικό σύνδεσμο μεταξύ του εργαστηρίου και των τοπικών υπηρεσιών, καθώς είναι σε θέση να διαχειριστεί τον διάλογο με τις οικογένειες των συμμετεχόντων.

Οι εθελοντές διαδραματίζουν επίσης σημαντικό ρόλο: διευκολύνουν το σχεσιακό κλίμα, καλωσορίζουν και συνοδεύουν τους συμμετέχοντες, συνεργάζονται στη διοικητική υποστήριξη και, με την πάροδο του χρόνου, μπορούν να γίνουν σημαντικές μορφές αναφοράς, συμβάλλοντας σημαντικά στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος ενσυναίσθησης και ασφάλειας.



## **ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΟΜΗΘΟΥΝ ΤΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ;**

Η δομή κάθε συνάντησης μπορεί να ακολουθεί ένα ευέλικτο αλλά αναγνωρίσιμο σχήμα, χρήσιμο για τον προσανατολισμό και την καθησύχηση της ομάδας. Στο πλαίσιο ενός θεατρικού εργαστηρίου, είναι απαραίτητο να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στις φάσεις έναρξης και λήξης κάθε συνάντησης. Μια φάση θερμής υποδοχής που συνοδεύεται από ένα αρχικό τελετουργικό (διάρκειας περίπου 20 λεπτών) βοηθά στη δημιουργία μιας ευνοϊκής ατμόσφαιρας, επανασυνδέοντας τους συμμετέχοντες με την προηγούμενη εμπειρία και επιτρέποντάς τους να χαλαρώσουν, να νιώσουν άνετα και να αντιληφθούν τον χώρο ως ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς. Αυτή η ατμόσφαιρα διευκολύνει την προθυμία να ακούσουν, να συνδεθούν και να συμμετάσχουν ενεργά. Ακολουθεί το κύριο μέρος της δραστηριότητας του εργαστηρίου, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει θεατρικές ασκήσεις, αυτοσχεδιασμούς, αφήγηση ή κίνηση, και το οποίο διαρκεί περίπου μία ώρα. Το κλείσιμο είναι μια εξίσου σημαντική στιγμή, καθώς η θεατρική εμπειρία μπορεί να είναι έντονη, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά. Μια στιγμή κοινής αναστοχασμού, συνοδευόμενη από ένα συμβολικό κλείσιμο (περίπου 10 λεπτά), προσφέρει την ευκαιρία να επανεξεταστεί η εμπειρία που βιώθηκε και να συνοδεύσει σταδιακά την επιστροφή στην καθημερινή ζωή. Το τελευταίο μέρος (περίπου 30 λεπτά) περιλαμβάνει χρόνο αναψυχής και ελεύθερου διαλόγου μεταξύ των συμμετεχόντων.

Αυτή η δομή, καλά καθορισμένη και επαναλαμβανόμενη με την πάροδο του χρόνου, υποστηρίζει την συναισθηματική ευημερία των συμμετεχόντων και βοηθά στη δημιουργία μιας αίσθησης συνέχειας και σταθερότητας.

Η ατομική υποδοχή παίζει σημαντικό ρόλο: το να χαιρετάς κάθε συμμετέχοντα έναν προς έναν, με ένα βλέμμα ή μια λέξη, βοηθά στη δημιουργία μιας άμεσης και προσωπικής σχέσης.

Στην αρχή, ειδικά στις πρώτες συναντήσεις, είναι χρήσιμο να καλείτε κάθε άτομο να συστηθεί - ακόμη και με μια χειρονομία, ανάλογα με τις δυνατότητές του. Με την πάροδο του χρόνου και την απόκτηση μεγαλύτερης εμπιστοσύνης, μπορεί επίσης να εισαχθεί η ανταλλαγή σκέψεων, ιστοριών, περιέργειας ή μικρών ανεκδοτών, πραγματικών ή φανταστικών, που προωθούν την αμοιβαία γνωριμία και το σπάσιμο του πάγου.

Αυτές οι αρχικές στιγμές είναι επίσης πολύτιμες για τον συντονιστή, ο οποίος μπορεί να παρατηρήσει τη σύνθεση της ομάδας, τις ισορροπίες της, τη συμπεριφορά εκείνων που είναι πιο εξωστρεφείς ή, αντίθετα, πιο επιφυλακτικοί. Μπορείτε να κάνετε απλές ερωτήσεις σχετικά με το πώς αισθάνεται ο καθένας, τις σκέψεις ή τα συναισθήματα που σχετίζονται με τη συνάντηση ή τα νέα που θέλουν να μοιραστούν, έστω και μόνο για να σπάσει η σιωπή και να διευκολυνθεί η αυθόρμητη έκφραση.

Το κλείσιμο, όπως και το άνοιγμα, πρέπει να γίνεται με προσοχή και φροντίδα. Μπορεί να γίνει μια σύντομη τελική ανασκόπηση: όσοι επιθυμούν μπορούν να εκφράσουν την εμπειρία τους με λόγια, ακόμα και με μια μόνο λέξη ή μια συμβολική χειρονομία. Τέλος, το κλείσιμο της συνάντησης με μια στιγμή συντροφικότητας - για παράδειγμα, προσφέροντας τσάι, κέικ ή ένα απλό σνακ - ενισχύει το αίσθημα της κοινότητας και προσφέρει έναν επιπλέον ανεπίσημο χώρο για σχέσεις, πολύτιμο για την ενίσχυση των δεσμών.

## ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΘΕΑΤΡΙΚΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

Ιδανικά, η ομάδα θα πρέπει να εργάζεται σε κύκλο, είτε οι συμμετέχοντες στέκονται όρθιοι είτε κάθονται. Ο κύκλος, στην πραγματικότητα, είναι μια λειτουργική διάταξη που επιτρέπει σε όλους να βλέπουν ο ένας τον άλλον, εξασφαλίζοντας την ένταξη και την ισότητα. Για να υποστηριχθεί ένα κλίμα ένταξης, είναι χρήσιμο να θεσπιστούν ορισμένοι απλοί κανόνες που θα μοιράζονται όλα τα μέλη της ομάδας. Μεταξύ αυτών, η διατήρηση της εμπιστευτικότητας είναι θεμελιώδης: ό,τι λέγεται ή εκφράζεται στο εργαστήριο παραμένει σε αυτόν τον χώρο, προστατεύοντας την αμοιβαία εμπιστοσύνη. Με τον ίδιο τρόπο, ενθαρρύνεται η ενεργός συμμετοχή, αλλά πάντα με σεβασμό στους χρόνους, τα όρια και τις επιθυμίες του καθενός. Τέλος, προωθείται η χρήση ευγενικής, σεβαστής και χωρίς αποκλεισμούς γλώσσας, ικανής να υποδέχεται κάθε άτομο όπως είναι, χωρίς στερεότυπα ή προκαταλήψεις.

Σε χώρους και στιγμές όπως αυτοί που περιγράφονται, είναι απαραίτητο να τηρούνται κανόνες και μέθοδοι σχέσεων που δεν επιβάλλονται από πάνω, αλλά μοιράζονται και βασίζονται στην ακρόαση και τον αμοιβαίο σεβασμό. Προκειμένου οι συντονιστές να μπορούν να καθοδηγήσουν καλύτερα τη δραστηριότητα, με τη συνεργασία όλων, και όλοι να αισθάνονται καλά μαζί σε έναν κοινό χώρο, πρέπει να ακολουθούνται και να υιοθετούνται απλές αλλά όχι ασήμαντες προφυλάξεις. Οι πιο σημαντικές αναφέρονται παρακάτω:

- ελαχιστοποίηση των περισπασμών (για παράδειγμα: απενεργοποίηση των κινητών τηλεφώνων κατά τη διάρκεια της συνεδρίας)
- ενεργητική ακρόαση, χωρίς διακοπές όταν μιλούν οι άλλοι συμμετέχοντες
- η συμμετοχή ενθαρρύνεται αλλά δεν επιβάλλεται
- προώθηση της ατομικής έκφρασης του καθενός
- ακρόαση σε σιωπή
- ο καθένας κάνει ό,τι μπορεί και αισθάνεται
- χωρίς κρίσεις και προτάσεις
- να ξέρετε πώς να περιμένετε και να δίνετε χρόνο στα πράγματα να αναδυθούν και να ωριμάσουν
- κάθε συμμετέχων πρέπει να σβήσει τις φωνές στο κεφάλι του που λένε «Τι κάνεις;», «Είσαι πολύ μεγάλος για να κάνεις αυτά τα πράγματα», «Έκανες λάθος», «Ντρέπομαι» κ.λπ.
- επιτρέψτε στον εαυτό σας να κάνει λάθη, τα οποία είναι ευπρόσδεκτα ως μέρος της δημιουργικής εξερεύνησης
- εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε καταχρηστική ή ακατάλληλη συμπεριφορά, ενημερώστε τον συντονιστή.



## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Σε ένα θεατρικό εργαστήριο υπάρχει η τάση να καλωσορίζεται κάθε μορφή έκφρασης, όχι μόνο η καθαρά λεκτική. Όλοι επικοινωνούν, ακόμα και με τη σιωπή, τις χειρονομίες, ένα βλέμμα. Για το λόγο αυτό, πρέπει να εκτιμώνται ακόμα και οι πιο μικρές μορφές παρουσίας: ένα χαμόγελο, ένα χέρι που σηκώνεται, μια βαθιά ανάσα. Αυτή η προσέγγιση καθιστά επίσης δυνατή τη συμμετοχή ατόμων με σωματική ή γνωστική ευαισθησία, προσφέροντας ίση αξιοπρέπεια σε όλες τις μορφές έκφρασης. Η επικοινωνία, ειδικά στο πλαίσιο ενός θεατρικού εργαστηρίου με ηλικιωμένους ή άτομα με γνωστικές δυσκολίες, υπερβαίνει κατά πολύ τις απλές λέξεις. Για να χτιστεί μια σχέση εμπιστοσύνης και να ενθαρρυνθεί η συμμετοχή, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιούνται τα τρία κύρια επίπεδα επικοινωνίας με ολοκληρωμένο τρόπο: λεκτική, μη λεκτική και παραλεκτική.

Η λεκτική επικοινωνία πρέπει να είναι απλή, σαφής και σεβαστή. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται σύντομες, συγκεκριμένες προτάσεις, αποφεύγοντας υπερβολικά περίπλοκες οδηγίες, ώστε όλοι να μπορούν να κατανοήσουν εύκολα. Το να μιλάει κανείς ήρεμα και αργά διευκολύνει την κατανόηση, ειδικά για άτομα με γνωστικές δυσκολίες. Οι λέξεις πρέπει να είναι φιλόξενες, χωρίς ποτέ να είναι παιδικές ή υποτιμητικές, αναγνωρίζοντας πάντα την αξιοπρέπεια του ατόμου με το οποίο επικοινωνεί κανείς.

Ταυτόχρονα, η μη λεκτική επικοινωνία, που αποτελείται από χειρονομίες, βλέμματα, στάση σώματος και χρήση του χώρου, παίζει εξίσου θεμελιώδη ρόλο. Ένα φιλόξενο και άμεσο βλέμμα, που δεν είναι ποτέ ενοχλητικό, μεταδίδει ενσυναίσθηση και προσοχή. Η εκφραστικότητα του προσώπου, οι αργές και εύκολα αναγνώσιμες χειρονομίες, βοηθούν να δείξουμε ασκήσεις ή να προσκαλέσουμε σε κίνηση με σαφή και καθησυχαστικό τρόπο. Η σωματική παρουσία πρέπει να είναι «ανοιχτή», μεταδίδοντας ασφάλεια και ηρεμία. Είναι σημαντικό να σέβεται κανείς την προσωπική σωματική απόσταση, αλλά και να είναι διαθέσιμος για επαφή — ένα χέρι, μια αγκαλιά ή ένα χάδι — πάντα αν το επιθυμεί και το δέχεται το άτομο.

Τέλος, η παραλεκτική επικοινωνία, δηλαδή όλα όσα συνοδεύουν τον λόγο, όπως ο τόνος, ο ρυθμός, η ένταση, το ηχόχρωμα και η προφορά, έχει καθοριστική σημασία στην οικοδόμηση της σχέσης. Ένας ζεστός, ελκυστικός και ποτέ αυταρχικός τόνος βοηθά στη διατήρηση της προσοχής και στη μετάδοση συναισθημάτων. Οι διακυμάνσεις στο ρυθμό και τον τονισμό κάνουν την επικοινωνία πιο ζωντανή και ουσιαστική. Η σιωπή έχει επίσης την αξία της: μπορεί να καλωσορίσει, να προσφέρει χώρο για επεξεργασία και να επιτρέψει στιγμές περισυλλογής. Η ένταση πρέπει να είναι μέτρια και καλά ρυθμισμένη: ένας τόνος που είναι πολύ χαμηλός μπορεί να προκαλέσει σύγχυση, ενώ ένας τόνος που είναι πολύ υψηλός μπορεί να προκαλέσει φόβο.

Όλα αυτά τα επίπεδα επικοινωνίας πρέπει να ενσωματώνονται αρμονικά και συνεκτικά. Αυτό που λέτε, ο τρόπος που το λέτε και ο τρόπος που παρουσιάζετε τον εαυτό σας με το σώμα και τη φωνή σας πρέπει να είναι συντονισμένα για να μεταδώσουν ένα σαφές και αυθεντικό μήνυμα. Με ευπαθείς ηλικιωμένους ή άτομα με άνοια, η σχέση συχνά χτίζεται πρώτα μέσω του σώματος, μετά μέσω της φωνής και τέλος με λέξεις: το σώμα μιλάει και όλοι το αντιλαμβάνονται.



## ΣΤΗ ΣΚΗΝΗ – ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΘΕΑΤΡΟ ΜΑΖΙ

Αυτή η ενότητα συγκεντρώνει μια επιλογή από 30 θεατρικές δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για ένα συμμετοχικό θεατρικό πρόγραμμα που απευθύνεται σε ηλικιωμένους. Πρόκειται για απλές, χωρίς αποκλεισμούς και αρθρωτές προτάσεις, που έχουν σχεδιαστεί για να διεγείρουν την εκφραστικότητα, να καλλιεργούν τις σχέσεις και να ενισχύουν τους προσωπικούς και δημιουργικούς πόρους κάθε συμμετέχοντα.

Οι ασκήσεις που προτείνονται σε αυτόν τον οδηγό χωρίζονται σε τέσσερις βασικές κατηγορίες, καθεμία με μια συγκεκριμένη αξία, αλλά συχνά αλληλένδετες μεταξύ τους: εργασία με το σώμα, εργασία με τη φωνή, χειρονακτικές δεξιότητες και εργασία με φωτογραφίες και εικόνες.

**Εργασία με το σώμα**- Στο κοινωνικό θέατρο, το σώμα είναι πολύ περισσότερο από ένα μέσο έκφρασης: είναι μια γέφυρα μεταξύ συναισθήματος, μνήμης και σχέσης. Μέσα από σωματικές ασκήσεις, αυτοσχεδιασμούς και πρακτικές ευαισθητοποίησης του σώματος, οι συμμετέχοντες ανακαλύπτουν εκ νέου το σώμα τους ως εργαλείο αφήγησης και επικοινωνίας. Αυτή η εργασία καθιστά δυνατή την υπέρβαση των ορίων της λεκτικής γλώσσας, προωθώντας την αυθεντική έκφραση των συναισθημάτων και καταρρίπτοντας τα κοινωνικά εμπόδια.

**Εργασία με τη φωνή** - Η φωνή είναι ένα ισχυρό εργαλείο ατομικής και συλλογικής έκφρασης. Μέσα από ασκήσεις αναπνοής, διαμόρφωσης, ρυθμού και τονισμού, διερευνάται το φωνητικό δυναμικό σε σχέση με τα συναισθήματα, την αφήγηση ιστοριών και την ενεργό συμμετοχή. Η φωνή γίνεται όχημα για ιστορίες, ταυτότητες, διαθέσεις και σκέψεις, και προσφέρει ένα χώρο αναγνώρισης και ανήκειν, ειδικά για όσους ζουν σε συνθήκες ευπάθειας ή αποκλεισμού. Η χορωδιακή φωνητική εργασία ενισχύει την αίσθηση της ομάδας, ενώ η αναστοχασμός πάνω σε κοινωνικά ζητήματα μέσω της φωνής διεγείρει την ευαισθητοποίηση και την αλλαγή.

**Χειρονακτικές δεξιότητες** - Οι χειρονακτικές δεξιότητες περιλαμβάνουν όλες εκείνες τις δημιουργικές δραστηριότητες που αφορούν τη χρήση των χεριών για την κατασκευή, τη μετατροπή και την εφεύρεση αντικειμένων, αλλά και για τη δημιουργία κοστούμιών, σκηνικών ή βοηθημάτων. Δεν πρόκειται μόνο για πρακτική εφαρμογή, αλλά για διαδικασίες που διεγείρουν τη συνεργασία, την αυτονομία και την αυτοέκφραση. Η εργασία με τα χέρια βοηθά τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν εκ νέου δεξιότητες που συχνά ξεχνιούνται ή υποτιμούνται, να συμβάλουν συγκεκριμένα στο θεατρικό έργο και να δουν το έργο τους να μετατρέπεται σε κάτι απτό και σημαντικό. Η χρήση ανακυκλωμένων υλικών και απλών τεχνικών καθιστά αυτές τις δραστηριότητες προσιτές και βιώσιμες.

**Φωτογραφίες και εικόνες** - Οι εικόνες – φωτογραφίες, σχέδια, κολάζ, οπτικό υλικό – είναι ισχυρά εργαλεία για την ανάκληση αναμνήσεων, συναισθημάτων και σκέψεων. Χρησιμεύουν για να διεγείρουν την ατομική και συλλογική αφήγηση, να προωθήσουν τη μη λεκτική επικοινωνία και να δημιουργήσουν συναισθηματικούς δεσμούς μεταξύ των συμμετεχόντων. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για να τεκμηριώσουν τη διαδικασία και να διατηρήσουν τη μνήμη της διαδρομής που ακολουθήθηκε, ενισχύοντας την αίσθηση της ταυτότητας και της ανήκεισης.



Ορισμένες ασκήσεις αφορούν μία μόνο κατηγορία, ενώ άλλες συνδυάζουν περισσότερες περιοχές, με αποτέλεσμα πιο πλούσιες, πολυαισθητηριακές εμπειρίες.

Για να διευκολυνθεί η αναγνωσιμότητα, σε κάθε κατηγορία έχει αντιστοιχιστεί ένα συγκεκριμένο χρώμα.

Σε κάθε φύλλο ασκήσεων, τα χρώματα υπογραμμίζουν τις κατηγορίες που εμπλέκονται:



Χειρωνακτικές  
δεξιότητες



Φωτογραφίες και εικόνες



Φωνητική εργασία



Σωματική εργασία

Μια άσκηση μπορεί να περιλαμβάνει μία ή περισσότερες κατηγορίες και θα εμφανίζει τα αντίστοιχα χρώματα ανάλογα.

Αυτοί οι στόχοι αποσκοπούν στην ενίσχυση της σωματικής συνειδητοποίησης, της συναισθηματικής έκφρασης και της δημιουργικής συμμετοχής μέσω μιας ποικιλίας προσιτών και χωρίς αποκλεισμούς πρακτικών. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να εξερευνήσουν την αναπνοή, τις απαλές κινήσεις και την αισθητηριακή συνειδητοποίηση για να ενισχύσουν τη σωματική παρουσία, τη χαλάρωση και την ευεξία. Οι δραστηριότητες προάγουν την ανάκληση μνήμης, τη φαντασία και την αυτοέκφραση μέσω της αφήγησης ιστοριών, των εικαστικών τεχνών, της μουσικής και του παιχνιδιού, προσφέροντας έναν χαρούμενο χώρο στους συμμετέχοντες για να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες, αξίες και πολιτισμικές ταυτότητες.

Η δυναμική της ομάδας ενισχύεται με την ενθάρρυνση της αμοιβαίας ακρόασης, της ενσυναίσθησης, της συνεργασίας και της εμπιστοσύνης, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που καλλιεργεί τη σύνδεση και την ένταξη. Οι ασκήσεις διεγείρουν τόσο τις γνωστικές όσο και τις κινητικές λειτουργίες μέσω συμβολικών κινήσεων, αυτοσχεδιασμού και ρυθμού, ενώ παράλληλα προάγουν την αυτοεκτίμηση και την ταυτότητα, αξιολογώντας τη φωνή και το ρόλο κάθε συμμετέχοντα. Συνδυάζοντας τη λεκτική και τη μη λεκτική επικοινωνία, αυτές οι δραστηριότητες προσφέρουν ευκαιρίες για συναισθηματική απελευθέρωση, αυθόρμητη χαρά και στοχασμό, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να επανασυνδεθούν με τον εαυτό τους και τους άλλους με ουσιαστικούς τρόπους. Τελικά, οι συνεδρίες συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, συνδυάζοντας τη δημιουργικότητα, το παιχνίδι και την κοινότητα σε μια κοινή καλλιτεχνική εμπειρία.

Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για μεσαίου μεγέθους ομάδες, με ιδανικό αριθμό περίπου 20 συμμετεχόντων. Είναι κατάλληλες για ηλικιωμένους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με σωματικές ή γνωστικές περιορισμούς, όπως άτομα που ζουν με άνοια ή νόσο Αλτσχάιμερ. Όλες οι συνεδρίες είναι χωρίς αποκλεισμούς και εύκολα προσαρμόσιμες, επιτρέποντας τη συμμετοχή είτε καθισμένοι είτε όρθιοι, ανάλογα με την κινητικότητα και την άνεση του καθενός. Ορισμένες δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν ήπιες κινήσεις, άγγιγμα ή γραφή και μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με τις διαφορετικές γνωστικές, αισθητηριακές ή σωματικές ικανότητες.

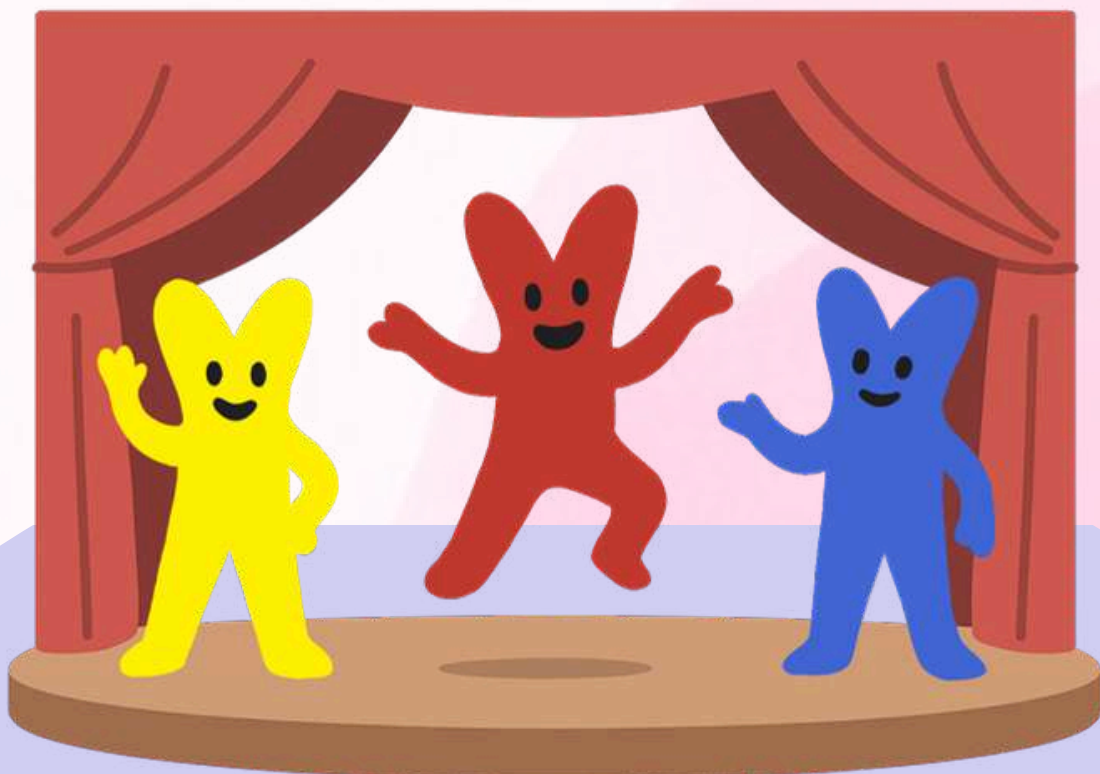
Η μορφή αυτή λειτουργεί ιδιαίτερα καλά για μικτές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων ηλικιωμένων, φροντιστών, μελών της οικογένειας και επαγγελματιών. Αν και η οικειότητα μεταξύ των μελών της ομάδας μπορεί να είναι χρήσιμη, δεν είναι απαραίτητη, και η ατμόσφαιρα έχει σχεδιαστεί σκόπιμα ώστε να είναι φιλόξενη, υποστηρικτική και χωρίς κριτική.

Ορισμένες δραστηριότητες επωφελούνται από ένα ήσυχο και συγκεντρωμένο περιβάλλον, ενώ άλλες επιτρέπουν πιο δυναμική αλληλεπίδραση, όπως η συνεργασία με έναν σύντροφο, ασκήσεις με βάση τον ήχο ή η αφήγηση ιστοριών. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία (μουσική, καλλιτεχνική ή άλλη), εξασφαλίζοντας ότι κάθε συμμετέχων μπορεί να συμμετάσχει με τον δικό του ρυθμό και επίπεδο.

Οι πρώτες τέσσερις ασκήσεις της συλλογής έχουν σχεδιαστεί ως ασκήσεις για το σπάσιμο του πάγου: σύντομες και ελκυστικές δραστηριότητες που στοχεύουν στο άνοιγμα των συναντήσεων του εργαστηρίου. Έχουν τη λειτουργία να ζεσταίνουν το σώμα και τη φωνή, να διαλύουν τις εντάσεις, να ενθαρρύνουν την αμοιβαία ακρόαση και να διεγείρουν ένα πρώτο επίπεδο επικοινωνίας και επαφής μεταξύ των συμμετεχόντων. Συνιστάται να χρησιμοποιούνται στην αρχή των συνεδριών, προσαρμόζοντάς τις στη στιγμή και στην ομάδα. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να συνδυαστούν, να τροποποιηθούν ή να αναδιαμορφωθούν ελεύθερα ανάλογα με το πλαίσιο και τη δυναμική της ομάδας.

Δεν υπάρχουν ειδικές κάρτες με ασκήσεις κλεισίματος, αλλά η τελική στιγμή κάθε συνάντησης είναι εξίσου σημαντική και αξίζει προσοχή. Το να κλείνετε ήρεμα και συνειδητά σας επιτρέπει να επεξεργαστείτε αυτό που έχετε βιώσει μαζί. Ένας απλός τρόπος είναι να προτείνετε μια σύντομη σειρά ανταλλαγής απόψεων: σχόλια για το πώς πήγε, πώς νιώσατε ή μια καταληκτική φράση που συνοψίζει την εμπειρία που αποκτήσατε. Αυτή η στιγμή βοηθά στη δημιουργία συνέχειας μεταξύ των συνεδριών και ενισχύει τη φωνή του καθενός. Η ομάδα μπορεί επίσης να αποφασίσει να βρει ή να δημιουργήσει έναν τελικό χαιρετισμό, λεκτικό ή μη λεκτικό, με τον οποίο θα κλείνει κάθε συνάντηση, δημιουργώντας ένα κοινό τελετουργικό που ενισχύει την αίσθηση της ομάδας. Είναι επίσης σημαντικό να περάσετε μια ευχάριστη στιγμή στο τέλος των δραστηριοτήτων, τρώγοντας και πίνοντας κάτι μαζί.

Κάθε φύλλο εργασίας προσφέρει πρακτικές ενδείξεις, στόχους και προτάσεις για την προσαρμογή της δραστηριότητας στις διαφορετικές ανάγκες της ομάδας. Ο στόχος δεν είναι η απόδοση, αλλά η δημιουργική και σχεσιακή διαδικασία που προκύπτει από το να κάνουμε κάτι μαζί. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να συνδυαστούν, να τροποποιηθούν ή να αναδιαμορφωθούν ελεύθερα ανάλογα με το πλαίσιο και τη δυναμική της ομάδας.





## Σκέψη και αναπνοή

### ΜΕΘΟΔΟΣ

*Καθιστή άσκηση καθοδηγούμενης κίνησης εμπνευσμένη από τη μέθοδο Feldenkrais. Η δραστηριότητα εστιάζει στον ρυθμό της αναπνοής, τη στάση του σώματος και την προσοχή στις εσωτερικές αισθήσεις. Θα πραγματοποιηθεί μια ευαίσθητη πειραματική άσκηση με διαφορετικούς τρόπους αναπνοής και κίνησης διαφόρων μερών του σώματος.*

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτική μόνο)

**15 λεπτά**

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

- Καρέκλες (αν είναι δυνατόν, χωρίς μπράτσα)
- Ήσυχος χώρος με ελάχιστες περισπασμούς
- Προαιρετικά: απαλή μουσική υπόκρουση ή ήχοι της φύσης

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Μιλήστε αργά και καθαρά.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι οι μικρές κινήσεις και η ξεκούραση είναι πάντα ευπρόσδεκτες.
- Χρησιμοποιήστε ήρεμους τόνους και προσφέρετε οπτικά ερεθίσματα όταν είναι χρήσιμο.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κινούνται εντός της ζώνης άνεσής τους, χωρίς καμία προσπάθεια.

# ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

## Εισαγωγή

Ξεκινήστε καλωσορίζοντας όλους τους συμμετέχοντες και δημιουργώντας μια χαλαρή και φιλόξενη ατμόσφαιρα. Παρουσιάστε εν συντομία τη συνεδρία ως μια ήπια εξερεύνηση της αναπνοής και της σωματικής συνειδητοποίησης, εμπνευσμένη από το έργο του Moshe Feldenkrais «Συνειδητοποίηση μέσω της κίνησης». Τονίστε ότι ο στόχος δεν είναι η απόδοση ή η τελειότητα, αλλά απλώς το να ακούτε το σώμα σας, να κινείστε προσεκτικά και να ανακαλύψετε τι σας κάνει να νιώθετε άνετα και φυσικά.

## Δραστηριότητα

Ζητήστε από όλους να καθίσουν άνετα σε μια καρέκλα, με τα πόδια στο έδαφος και τα χέρια να ακουμπούν στα πόδια ή στους μηρούς τους. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους ή να χαλαρώσουν το βλέμμα τους, επιτρέποντας στην προσοχή τους να στραφεί απαλά προς τα μέσα.

Ξεκινήστε καθοδηγώντας τους να παρατηρήσουν απλά την αναπνοή τους χωρίς να προσπαθήσουν να την αλλάξουν, να προσέξουν τον φυσικό ρυθμό της εισπνοής και της εκπνοής, πού κινείται η αναπνοή στο σώμα και πώς αισθάνονται. Σταδιακά, εστιάστε την προσοχή σε συγκεκριμένες περιοχές που εμπλέκονται στη διαδικασία της αναπνοής: το στήθος, την κοιλιά, την πλάτη, τα πλευρά και το διάφραγμα. Ενθαρρύνετε τους να αισθανθούν πώς κάθε περιοχή επεκτείνεται και συστέλλεται με την αναπνοή τους.

Στη συνέχεια, εισάγετε μικρές, απαλές αλλαγές στη στάση του σώματος, κατευθύνοντας την προσοχή των συμμετεχόντων σε συγκεκριμένα μέρη του σώματος: ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκύψουν ελαφρώς προς τα εμπρός, μετά προς τα πίσω και τέλος να επιστρέψουν σε όρθια στάση. Μετά από κάθε προσαρμογή, ενθαρρύνετε τους να παρατηρήσουν πώς ανταποκρίνεται η αναπνοή τους: «Ο αέρας ρέει πιο εύκολα; Υπάρχει περισσότερη ένταση ή χαλάρωση σε κάποιο συγκεκριμένο σημείο;»

Στη συνέχεια, καθοδηγήστε τους να πειραματιστούν με διαφορετικούς ρυθμούς αναπνοής. Ίσως να αναπνέουν αργά και βαθιά για λίγα λεπτά, μετά ελαφρά και γρήγορα, πριν επιστρέψουν σε έναν φυσικό ρυθμό. Υπενθυμίστε τους συνεχώς να παραμένουν σε ένα άνετο και χαλαρωτικό εύρος, χωρίς να πιέζουν τον εαυτό τους.

Αφήστε χώρο για ήσυχες στιγμές μεταξύ κάθε οδηγίας, δίνοντας στους συμμετέχοντες χρόνο να παρατηρήσουν, να αισθανθούν και να ανταποκριθούν στα εσωτερικά τους συναισθήματα. Η συνεδρία πρέπει να είναι ήπια, αργή και προσεκτική.

**Προαιρετικό για τους συμμετέχοντες που αισθάνονται άνετα να ξαπλώνουν:** Εάν οι συμμετέχοντες μπορούν να ξαπλώσουν σε στρώματα γιόγκα, μια παραλλαγή της δραστηριότητας μπορεί να πραγματοποιηθεί στο πάτωμα. Ξαπλωμένοι ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια επίπεδα στο πάτωμα, οι συμμετέχοντες μπορούν να εξερευνήσουν απαλές περιστροφικές κινήσεις, όπως να γέρνουν αργά τα γόνατά τους προς τη μία πλευρά, ενώ τα χέρια τους βρίσκονται σε χαλαρή θέση «τριγώνου». Αυτές οι κινήσεις βοηθούν στην ευαισθητοποίηση των μυών που χρησιμοποιούνται για την κάμψη (όπως το κουλουριασμένο) και την καμπύλωση του σώματος, βελτιώνοντας τον έλεγχο και τον συντονισμό.

Εισάγετε ήπιες ασκήσεις αναπνοής σε αυτή τη θέση. Αυτές περιλαμβάνουν αργές και παιχνιδιάρικες παραλλαγές της αναπνοής με το στήθος και την κοιλιά, όπως το να αφήνετε το στήθος να ανεβαίνει καθώς η κοιλιά κατεβαίνει, και αντίστροφα, για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν πώς διαφορετικά μέρη του κορμού συμβάλλουν στην αναπνοή. Αυτό βοηθά στην ανάπτυξη μιας πιο ολοκληρωμένης και ευέλικτης χρήσης του διαφράγματος, των πλευρών και των γύρω μυών.



## Συζήτηση και σχόλια

*Για να κλείσετε τη συνεδρία, καλέστε όλους να επαναφέρουν σιγά-σιγά την προσοχή τους στο δωμάτιο και να ανοίξουν απαλά τα μάτια τους, αν τα είχαν κλειστά. Ρωτήστε αν κάποιος θα ήθελε να μοιραστεί κάτι σχετικά με την εμπειρία του. Πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Τι παρατήρησαν; Ένιωσαν κάποια αλλαγή στην αναπνοή ή στην επίγνωσή τους; Η συμμετοχή στη συζήτηση πρέπει να είναι εθελοντική και χωρίς πίεση.*

*Αναγνωρίστε ότι η εμπειρία κάθε ατόμου είναι μοναδική και πολύτιμη. Τονίστε τη σημασία της αναπνοής ως μέσου για τη γείωση, την ηρεμία και τη σύνδεση με τον εαυτό μας. Ολοκληρώστε τη συνεδρία με μια κοινή βαθιά αναπνοή και μια στιγμή ησυχίας, ευχαριστώντας την ομάδα για την ανοιχτότητα και την παρουσία της.*



## Ποιος/α είναι σαν εμένα;

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Αυτή η δραστηριότητα για το σπάσιμο του πάγου καλεί τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν έναν κύκλο και να απαντήσουν σε ελαφριές, προσωπικές δηλώσεις όπως «Ποιος είναι σαν εμένα και αγαπάει την πίτσα;» κάνοντας μια κοινή χειρονομία. Καθώς το παιχνίδι εξελίσσεται, οι συμμετέχοντες δημιουργούν τις δικές τους προτροπές, ενθαρρύνοντας τη δημιουργικότητα και τη σύνδεση. Η άσκηση προάγει τη συνοχή της ομάδας, την εμπιστοσύνη και την περιέργεια, καθιστώντας την ιδανικό σημείο εκκίνησης για συνεργατική και συμμετοχική εργασία.

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτική μόνο)

**10 λεπτά**

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

- Ένας ανοιχτός χώρος (εάν χρησιμοποιείτε σωματικές κινήσεις όπως το βήμα προς τα εμπρός).
- Εναλλακτικά, ένας κύκλος από καρέκλες ή μια ομάδα καθισμάτων εάν ο χώρος είναι περιορισμένος.
- Προαιρετικά: μουσική για ενέργεια και ρυθμό

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Ένας ανοιχτός χώρος (εάν χρησιμοποιείτε σωματικές κινήσεις όπως το βήμα προς τα εμπρός).
- Εναλλακτικά, ένας κύκλος από καρέκλες ή μια ομάδα καθισμάτων εάν ο χώρος είναι περιορισμένος.
- Προαιρετικά: μουσική για ενέργεια και ρυθμό

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

### Εισαγωγή

Για να ξεκινήσει αυτή η δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες τοποθετούνται σε κύκλο, δημιουργώντας έναν ανοιχτό και φιλόξενο χώρο που ευνοεί την οπτική επαφή και τη δημιουργία σχέσεων. Ο συντονιστής παρουσιάζει εν συντομία την άσκηση, εξηγώντας ότι ο στόχος είναι να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους με έναν ελαφρύ και διασκεδαστικό τρόπο, ανακαλύπτοντας ομοιότητες και διαφορές και αναγνωρίζοντας κοινές εμπειρίες.

### Δραστηριότητα

Η δραστηριότητα ξεκινά με μια απλή πρόταση από τον συντονιστή, όπως: «Ποιος είναι σαν εμένα και αγαπάει την πίτσα;». Όσοι από τους παρευρισκόμενους αναγνωρίζουν τον εαυτό τους στην εκφρασμένη φράση ανταποκρίνονται με μια συμφωνημένη χειρονομία — μπορεί να είναι ένα βήμα προς τα εμπρός, ένα σήκωμα του χεριού ή ένα χτύπημα των δακτύλων. Αυτή η απλή αλλά κοινή χειρονομία δημιουργεί ένα άμεσο οπτικό σήμα σύνδεσης και ανήκειν.

Μετά από μερικές καθοδηγούμενες αρχικές γύρες, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να προτείνουν οι ίδιοι νέες επιβεβαιώσεις, ενθαρρύνοντας τη δημιουργικότητα και την άμεση συμμετοχή. Οι φράσεις μπορούν να είναι ελαφριές, αστείες, συναρπαστικές ή προσωπικές, πάντα με σεβασμό προς την ομάδα. Το παιχνίδι συνεχίζεται ομαλά, δίνοντας χώρο σε όσους επιθυμούν να μιλήσουν, μέχρι να εξαντληθεί ο διαθέσιμος χρόνος ή μέχρι να έχουν όλοι την ευκαιρία να συμμετάσχουν.

Παραδείγματα ερωτήσεων:

- Ποιος/α είναι σαν εμένα και λατρεύει τη σοκολάτα;
- Ποιος/α είναι σαν εμένα και έχει κατοικίδιο;
- Ποιος/α είναι σαν εμένα και ασχολείται με κάποιο άθλημα;
- Ποιος/α είναι σαν εμένα και λατρεύει το διάβασμα;
- Ποιος/α είναι σαν εμένα και δοκίμασε ένα νέο χόμπι φέτος;
- Ποιος/α είναι σαν εμένα και μιλάει περισσότερες από μία γλώσσες;
- Ποιος/α είναι σαν εμένα και μιλάει στα φυτά ή στα κατοικίδια του;
- Ποιος/α είναι σαν εμένα και λατρεύει τη ζωντανή μουσική ή τις συναυλίες;
- Ποιος/α είναι σαν εμένα και αγαπάει να μαγειρεύει ή να ψήνει;
- Ποιος/α είναι σαν εμένα και σκέφτεται υπερβολικά για τα μικρά πράγματα;
- Ποιος/α είναι σαν εμένα και ξεχνάει τα ονόματα αμέσως μετά που τα ακούει;
- Ποιος/α είναι σαν εμένα και αναβάλλει το ξυπνητήρι τουλάχιστον μία φορά;
- Ποιος/α είναι σαν εμένα και δεν μπορεί να ξεκινήσει τη μέρα του χωρίς καφέ;
- Ποιος/α είναι σαν εμένα και είναι ο μεγαλύτερος αδελφός;
- Ποιος/α είναι σαν εμένα και προτιμά τα βουνά από τις παραλίες;

Αυτή η δραστηριότητα σπάει αποτελεσματικά τον πάγο και βοηθά στη δημιουργία ενός κλίματος εμπιστοσύνης, ακρόασης και αμοιβαίας περιέργειας, τα οποία είναι θεμελιώδη για τη συμμετοχική θεατρική εργασία.



## Συζήτηση και σχόλια

*Για να κλείσετε τη συνεδρία, ρωτήστε αν κάποιος θέλει να προσθέσει κάτι ή να μοιραστεί τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις του. Πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Τι παρατήρησαν; Η συμμετοχή στη συζήτηση πρέπει να είναι εθελοντική και χωρίς πίεση.*





# Παρουσιάσεις

## ΜΕΘΟΔΟΣ

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να προάγει τη σύνδεση, την ενσυναίσθηση και τη δημιουργικότητα με έναν διασκεδαστικό και ανεπιτήδευτο τρόπο. Οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο για να προωθήσουν την ανοιχτότητα και την οπτική επαφή. Ο συντονιστής καθοδηγεί τρεις ασκήσεις: (1) παρουσιάσεις μέσω χειρονομιών που η ομάδα μιμείται για να δημιουργήσει ενσυναίσθηση, (2) χρήση ενός πλαισίου για να παρουσιάσει συμβολικά τον εαυτό του ως ένα μοναδικό «έργο τέχνης» και (3) δημιουργική παρουσίαση του ατόμου που βρίσκεται δίπλα του, συνδυάζοντας πραγματικά και φανταστικά στοιχεία. Κάθε βήμα δίνει έμφαση στον σεβασμό, την κοινή παρουσία και την αυθεντική αλληλεπίδραση.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ  
ΧΡΟΝΟΥ  
(Ενδεικτική μόνο)

**10 λεπτά**

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ  
ΠΟΡΟΙ

- Οποιοδήποτε πλαστικό ή ξύλινο πλαίσιο
- (η ελαφρότητα είναι σημαντική) (περίπου 40 cm x 30 cm)

ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΓΙΑ  
ΤΟΝ  
ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Συμπερίληψη και σεβασμός στον ατομικό ρυθμό: Βεβαιωθείτε ότι όλοι αισθάνονται ελεύθεροι να εκφραστούν, ακόμη και με ελάχιστες ή συμβολικές χειρονομίες. Δεν υπάρχει «σωστός» ή «λάθος» τρόπος συμμετοχής. Είναι σημαντικό να αφήνετε περιθώρια για ελευθερία επιλογής.
- Ρυθμός της ομάδας: Δώστε σε όλους τον κατάλληλο χρόνο, αποφεύγοντας τη βιασύνη ή την πίεση. Η συλλογική παρατήρηση και η επανάληψη είναι εξίσου σημαντικές στιγμές με την ατομική έκφραση.
- Κλίμα εμπιστοσύνης: Αυτός ο τύπος δραστηριότητας λειτουργεί καλύτερα σε ένα περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται ευπρόσδεκτοι, αναγνωρισμένοι και δεν κρίνονται.

- **Διαχείριση χρόνου:** Είναι σημαντικό να δοθεί ο απαραίτητος χώρος σε όλους, αποφεύγοντας τόσο τη βιασύνη όσο και τη διάσπαση της προσοχής. Ο ρυθμός μπορεί να παραμείνει χαλαρός, αλλά η στιγμή της ακρόασης πρέπει να διατηρηθεί προσεκτικά.
- **Φυσική προσβασιμότητα:** Βεβαιωθείτε ότι το πλαίσιο είναι ελαφρύ και εύκολο στο κράτημα. Εναλλακτικά, μπορεί επίσης να τοποθετηθεί σε τρίποδο ή να κρατηθεί από έναν συντονιστή για όσους έχουν κινητικές δυσκολίες.
- **Αποδοχή και σεβασμός:** Η εφεύρεση ή η χρήση της φαντασίας δεν πρέπει ποτέ να γίνεται αφορμή για βαριά αστεία ή δυσάρεστες δηλώσεις. Ο συντονιστής πρέπει να καταστήσει σαφές ότι κάθε ιστορία πρέπει να χτίζεται με προσοχή και φροντίδα, ακόμη και όταν επιλέγεται ένας παιχνιδιάρικος ή σουρεαλιστικός τόνος.

## Εισαγωγή

Για να ξεκινήσει αυτή η δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες τοποθετούνται σε κύκλο, δημιουργώντας έναν ανοιχτό και φιλόξενο χώρο που ευνοεί την οπτική επαφή και τη δημιουργία σχέσεων. Παρουσιάστε την άσκηση, εξηγώντας ότι ο στόχος είναι να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους με έναν ελαφρύ και διασκεδαστικό τρόπο, ανακαλύπτοντας ομοιότητες και διαφορές και αναγνωρίζοντας τις κοινές εμπειρίες.

## Δραστηριότητα

Για αυτή την άσκηση, μπορείτε να δοκιμάσετε διάφορες παραλλαγές.

### 1- Συστήσου με μια χειρονομία

Ξεκινήστε τη δραστηριότητα θέτοντας μια απλή αλλά ισχυρή ερώτηση στην ομάδα: «Πώς νιώθετε σήμερα; Μπορείτε να μου το πείτε με μια χειρονομία;»

Κάθε συμμετέχων καλείται να απαντήσει όχι με λόγια, αλλά με μια χειρονομία που αντιπροσωπεύει την ψυχική του διάθεση εκείνη τη στιγμή. Η χειρονομία μπορεί να είναι μεγάλη ή μικρή, συμβολική ή ρεαλιστική, ανάλογα με τον τρόπο που ο καθένας θέλει να εκφραστεί.

Αφού το άτομο δείξει τη χειρονομία του, όλη η ομάδα την παρατηρεί και την επαναλαμβάνει μαζί, σαν χορωδία. Αυτή η στιγμή συλλογικής μίμησης όχι μόνο ενισχύει το άτομο που πρότεινε τη χειρονομία, αλλά και ενισχύει την ενσυναίσθηση μέσα στην ομάδα, δημιουργώντας ένα είδος κοινού «συναισθηματικού καθρέφτη». Στη συνέχεια, συνεχίζεται με τον επόμενο συμμετέχοντα, επαναλαμβάνοντας το ίδιο μοτίβο, μέχρι όλοι να έχουν την ευκαιρία να εκφραστούν και να ακουστούν/μμηθούν.

### 2-Το πλαίσιο

Για να ξεκινήσετε, πάρτε ένα πλαίσιο (μπορεί να είναι από χαρτόνι, πλαστικό ή ελαφρύ ξύλο) και δείξτε το στην ομάδα. Με ζεστό και ελκυστικό τόνο, προσκαλέστε όλους να σκεφτούν μια απλή αλλά ισχυρή ιδέα: κάθε άτομο είναι ένα έργο τέχνης. Ένα μοναδικό, ανεπανάληπτο, μη κλωνοποιήσιμο κομμάτι. Ακριβώς όπως ένας πίνακας σε ένα μουσείο, ο καθένας από εμάς αξίζει να «πλαισιωθεί», να παρατηρηθεί προσεκτικά, να ακουστεί με σεβασμό, να θαυμαστεί στο σύνολό του.

Μετά από αυτή την εισαγωγή, προτείνετε μια μικρή συμβολική κίνηση: όσοι επιθυμούν να συστηθούν θα πάρουν το πλαίσιο και θα το κρατήσουν μπροστά στο πρόσωπό τους, μετατρέποντας το συμβολικά σε «πορτρέτο». Θα μπορούν να πουν το όνομά τους, τον τόπο όπου γεννήθηκαν και τον τόπο όπου ζουν σήμερα. Είναι δυνατό να προστεθεί κάτι περισσότερο: ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, μια ιδιαίτερη ανάμνηση, ένα πάθος ή ένα όνειρο. Είναι σημαντικό η ατμόσφαιρα να είναι ζεστή και χαλαρή, χωρίς βιασύνη. Ο συντονιστής μπορεί να ξεκινήσει πρώτος, δίνοντας ένα απλό και αυθεντικό παράδειγμα, ίσως ακόμη και με μια πινελιά ειρωνείας, για να σπάσει τον πάγο. Μετά από κάθε ομιλία, η ομάδα μπορεί απλά να καλωσορίσει με μια χειρονομία (ένα ελαφρύ χειροκρότημα, ένα χαμόγελο, ένα νεύμα με το κεφάλι), χωρίς σχόλια ή κρίσεις.

Η μετάβαση του πλαισίου από το ένα άτομο στο άλλο αποκτά μια τελετουργική αξία: είναι μια στιγμή προσοχής, κατά την οποία η ομάδα σταματά να κοιτάζει και να ακούει, αναγνωρίζοντας την παρουσία του ομιλητή ως κάτι πολύτιμο.

### **3 -Συστήστε το άτομο που βρίσκεται δίπλα σας**

Μπορείτε επίσης να προτείνετε μια πιο δημιουργική και διασκεδαστική επιλογή:

«Αν έπρεπε να παρουσιάσετε το άτομο που κάθεται δίπλα σας στους υπόλοιπους, τι θα λέγατε; Μπορείτε να πείτε ό,τι γνωρίζετε, ό,τι φαντάζεστε ή ακόμα και να επινοήσετε κάτι εντελώς καινούργιο για εκείνον ή εκείνη».

Με τη σειρά του, κάθε συμμετέχων καλείται να παρουσιάσει το άτομο που κάθεται δίπλα του (ή ένα άτομο που του έχει ανατεθεί, σε περίπτωση που θέλετε να διαφοροποιήσετε την αλληλεπίδραση). Η παρουσίαση μπορεί να βασίζεται σε πραγματικά στοιχεία, σε εντυπώσεις, ή μπορεί να εμπλουτιστεί – ή να κατασκευαστεί εξ ολοκλήρου – μέσω της επινόησης ανεκδοτών, βιογραφικών χαρακτηριστικών ή φανταστικών λεπτομερειών.

Ο στόχος δεν είναι να περιγράψετε πιστά τον άλλον, αλλά να ενεργοποιήσετε την ακρόαση, τη δημιουργικότητα και τη σχέση, δίνοντας ζωή σε ένα φανταστικό ή πιθανό πορτρέτο, το οποίο επιστρέφει την προσοχή και την παρουσία στον άλλον με έναν ελαφρύ αλλά ουσιαστικό τρόπο.

Εάν θεωρηθεί χρήσιμο, προσκαλέστε το «παρουσιαζόμενο» άτομο να σχολιάσει ή να αντιδράσει (π.χ. να επιβεβαιώσει, να αρνηθεί με ειρωνεία, να προσθέσει μια λεπτομέρεια).

Η δραστηριότητα συνεχίζεται έως ότου όλοι οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να παρουσιάσουν και να παρουσιαστούν.

### **Συζήτηση και σχόλια**

Για να κλείσετε τη συνεδρία, ρωτήστε αν κάποιος θέλει να προσθέσει κάτι ή να μοιραστεί τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις του. Πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Τι παρατήρησαν; Η συμμετοχή στη συζήτηση πρέπει να είναι εθελοντική και χωρίς πίεση.



# Χορός για σπάσιμο του πάγου

## ΜΕΘΟΔΟΣ

Αυτή η δραστηριότητα συνδυάζει κινήσεις και διατάξεις σε καθιστή θέση με φανταστικές ιστορίες, χρησιμοποιώντας αντικείμενα όπως κασκόλ για να ενθαρρύνει την παιχνιδιάρικη αλληλεπίδραση. Η αναπνοή συντονίζεται με τις κινήσεις, ενώ ο ήχος και ο ρυθμός εξερευνώνται μέσω του αυτοσχεδιασμού. Η έμφαση δίνεται στη δυναμική της ομάδας και στην ομαλή αλληλεπίδραση, προωθώντας τη δημιουργικότητα, την παρουσία και τη σύνδεση.

## ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

20 λεπτά

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

- Ελαφριά μαντίλια (αρκετά για κάθε συμμετέχοντα)
- Προαιρετικά: μαντίλια με κουδούνια ή ηχητικά στοιχεία
- Μουσική συσκευή και ήσυχη/οργανική μουσική

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Δώστε έμφαση στην αναπνοή και τη χαλάρωση καθ' όλη τη διάρκεια.
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή χωρίς πίεση: οι κινήσεις μπορούν να είναι μικρές ή μεγάλες.
- Χρησιμοποιήστε την οπτική επαφή και το χαμόγελο για να δημιουργήσετε κλίμα εμπιστοσύνης και δέσμευσης.
- Δώστε λεκτικές οδηγίες για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν την ακολουθία.
- Διατηρήστε τη μουσική ήρεμη και ενθαρρυντική.
- Προσαρμόστε το τέμπο ανάλογα με το ρυθμό της ομάδας.

## ΑΛΛΟΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

Χοροθεραπευτής ή διευκολυντής κίνησης (προαιρετικό)

## Εισαγωγή

Η δραστηριότητα ξεκινά με μια απλή αλλά σημαντική εισαγωγική στιγμή: κάθε συμμετέχων καλείται να επιλέξει ένα χρωματιστό μαντήλι από αυτά που διατίθενται. Αυτή η μικρή αρχική κίνηση, εκτός από το ότι διεγείρει την αφή και την όραση, προσκαλεί αμέσως την προσωπική έκφραση και την ελευθερία επιλογής, θέτοντας τα θεμέλια για μια παιχνιδιάρικη και φιλόξενη ατμόσφαιρα.

## Δραστηριότητα

Μόλις μοιραστούν οι κασκόλ, η ομάδα σχηματίζει έναν κύκλο ή ημικύκλιο για μια καθοδηγούμενη προθέρμανση που προάγει τη συνειδητή κίνηση και τη συμμετοχή του σώματος. Εισάγετε μια σύντομη σειρά ασκήσεων, δείχνοντας τις κινήσεις που πρέπει να εκτελεστούν και καθοδηγώντας τους συμμετέχοντες με ηρεμία και σαφήνεια. Ξεκινήστε με μια απλή χειρονομία χαιρετισμού, απευθυνόμενη σε κάποιον μέσα στον κύκλο ή δίπλα του, η οποία επαναλαμβάνεται και πάνω από το κεφάλι για να διευρυνθεί το εύρος της κίνησης. Συνεχίστε με την «κίνηση της παλίρροιας», στην οποία το μαντήλι συνοδεύει την αναπνοή: η βαθιά εισπνοή συνοδεύει την επέκταση των χεριών προς τα εμπρός, ακολουθούμενη από εκπνοή καθώς η κίνηση επιστρέφει προς το σώμα. Τέλος, το «τέντωμα του μαντήλι» διεγείρει τον συντονισμό και την οπτική προσοχή: το ένα χέρι λυγισμένο στο στήθος, το άλλο τεντωμένο, ενώ κοιτάζετε κατά μήκος της κατεύθυνσης του μαντήλι, σαν να στοχεύετε. Στη συνέχεια, η κίνηση επαναλαμβάνεται από την άλλη πλευρά.

Στο τέλος της προθέρμανσης, η ομάδα καλείται να χορέψει ακολουθώντας μια σύντομη χορογραφική ακολουθία. Η μουσική συνοδεύει αυτή τη φάση, υποστηρίζοντας τον ρυθμό και ευνοώντας τη ροή των κινήσεων. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να ερμηνεύουν ελεύθερα τις κινήσεις, προσαρμόζοντάς τις στο σώμα και το χρόνο τους, αφήνοντας χώρο για αυτοσχεδιασμό και προσωπική δημιουργικότητα.

Για να ολοκληρωθεί αυτή η φάση, προτείνεται μια παραλλαγή που εισάγει επίσης την ακουστική και τη σχεσιακή διάσταση. Ορισμένα μαντήλια μπορούν να εξοπλιστούν με μικρά ηχητικά αντικείμενα, όπως κουδούνια ή θορυβώδεις κορδέλες, προσφέροντας διαφορετικά ερεθίσματα που εμπλουτίζουν την αισθητηριακή εμπειρία. Στη συνέχεια, τα μαντήλια περνούν από τον έναν συμμετέχοντα στον άλλο σε κύκλο, δημιουργώντας έναν κοινό ρυθμό και διεγείροντας τη συνεργασία, την προσοχή και την ευχαρίστηση του συλλογικού παιχνιδιού.

## Συζήτηση και σχόλια

Για να κλείσετε τη συνεδρία, ρωτήστε αν κάποιος θα ήθελε να μοιραστεί τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις του. Πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Τι παρατήρησαν; Η συμμετοχή στη συζήτηση πρέπει να είναι εθελοντική και χωρίς πίεση.



# Το πιάνο

## ΜΕΘΟΔΟΣ

Αυτή η ευφάνταστη μουσική δραστηριότητα εμπλέκει τόσο το σώμα όσο και τον εγκέφαλο, προσομοιώνοντας την πράξη του να παίζεις ένα αόρατο πιάνο. Οι συμμετέχοντες ακολουθούν τις παιχνιδιάρικες οδηγίες του συντονιστή για να «παίξουν» μαζί, χρησιμοποιώντας χειρονομίες και δημιουργικότητα. Ένας εθελοντής γίνεται τότε ο μαέστρος, οδηγώντας την ομάδα σε εκφραστικές, συγχρονισμένες κινήσεις στο *Rondo alla turca* του Μότσαρτ. Η άσκηση διεγείρει τον συντονισμό, τη φαντασία και τη συνοχή της ομάδας, και τελειώνει με χειροκροτήματα και ευκαιρίες για νέους μαέστρους να αναλάβουν την ηγεσία.

## ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

10 λεπτά

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

Ηχείο για αναπαραγωγή μουσικής

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- **Προσβασιμότητα:** Οι κινήσεις πρέπει να μπορούν να προσαρμοστούν στις κινητικές δυνατότητες κάθε ατόμου. Ακόμη και μια μικρή κίνηση των δακτύλων μπορεί να είναι αρκετή.
- **Φαντασία και παιχνίδι:** Είναι σημαντικό ο μαέστρος να διατηρεί έναν ελαφρύ και ελκυστικό τόνο, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αισθάνονται ελεύθεροι να μπουν στο συμβολικό παιχνίδι.
- **Γνωστική διέγερση:** Η δραστηριότητα σας προσκαλεί να ανακαλέσετε εικόνες, ήχους και νοήματα μέσω του σώματος, διεγείροντας έμμεσα τη μνήμη, τη συγκέντρωση και τη φαντασία.
- **Εναλλαγή ρόλων:** Ο ρόλος του μαέστρου μπορεί να αναληφθεί από διάφορα άτομα, προσφέροντας σε κάθε ένα την ευκαιρία να «οδηγήσει» και να νιώσει στο επίκεντρο της προσοχής με θετικό τρόπο.

## Εισαγωγή

Η ενασχόληση με τη μουσική αποτελεί μια εξαιρετικά εμπλουτιστική, διαπεραστική και συναρπαστική εμπειρία, καθώς είναι σε θέση να ενεργοποιεί ταυτόχρονα διάφορες λειτουργίες του εγκεφάλου: προσοχή, μάθηση, μνήμη, συναισθήματα, ακουστική ανάλυση, σχεδιασμό και προσδοκίες, ή συμπεριφορικές και φυσιολογικές λειτουργίες, όπως κινητικές αντιδράσεις, αναπνοή και καρδιακός ρυθμός.

## Δραστηριότητα

Προτείνετε στην ομάδα μια παιχνιδιάρικη και δημιουργική ιδέα:

«Σήμερα θα παίξουμε όλοι μαζί πιάνο!»

Φυσικά, ορισμένοι από τους συμμετέχοντες μπορεί να αναφωνήσουν με έκπληξη ή ειρωνεία:

«Μα... πού είναι το πιάνο;»

Ακριβώς εκείνη τη στιγμή είναι απαραίτητο να εστιάσετε την προσοχή στη φαντασία, ένα κεντρικό στοιχείο της θεατρικής δραστηριότητας, απαντώντας:

«Πρέπει να φανταστούμε ότι υπάρχει!»

Σε αυτό το σημείο, τεντώστε τα χέρια μπροστά, μιμούμενοι την κίνηση των δακτύλων στα φανταστικά πλήκτρα ενός μεγάλου αόρατου πιάνου. Όλη η ομάδα καλείται να κάνει το ίδιο, μιμούμενη τη χειρονομία με ελευθερία και δημιουργικότητα, ο καθένας σύμφωνα με τις δικές του κινητικές δυνατότητες.

Μόλις όλοι εμπλακούν στο «παιχνίδι» του φανταστικού πιάνου, εισάγετε τη δεύτερη φάση της άσκησης:

«Τώρα χρειαζόμαστε έναν μαέστρο!»

Ένας εθελοντής συμμετέχων καλείται να σταθεί (ή ακόμα και να καθίσει, αν είναι απαραίτητο) για να καθοδηγήσει την ομάδα. Στο παρασκήνιο αρχίζει το διάσημο «Rondo alla turca» του W. A. Mozart, ένα ζωντανό και αναγνωρίσιμο κομμάτι που διεγείρει την κίνηση, τον συντονισμό και τον ενθουσιασμό.

Ο μαέστρος, με χειρονομίες και κινήσεις του σώματος, καθοδηγεί το ρυθμό και την ένταση της συλλογικής ερμηνείας του φανταστικού πιάνου. Η ομάδα ακολουθεί τις οδηγίες του, προσαρμόζοντας τις κινήσεις ανάλογα με το αν ο μαέστρος τους καλεί να παίξουν πιο δυνατά, πιο απαλά, πιο αργά ή με περισσότερη ενέργεια.

Στο τέλος του κομματιού, ευχαριστήστε τον μαέστρο με συμβολικό χειροκρότημα και προτείνετε μια αλλαγή: ένας νέος εθελοντής μπορεί να αναλάβει τον ρόλο και να διευθύνει μια νέα ερμηνεία.



Για να επεκτείνετε τη δραστηριότητα και να διεγείρετε περαιτέρω τη φαντασία, μπορείτε να εισαγάγετε άλλα φανταστικά μουσικά όργανα, συνοδευόμενα από μουσική που ταιριάζει με το ρυθμό και το χαρακτήρα κάθε επιλεγμένου οργάνου. Για παράδειγμα:

- Τύμπανα ή κρουστά → ρυθμική, φυλετική μουσική
- Βιολί → απαλά ή έντονα κλασικά κομμάτια
- Φλάουτο → ελαφριές, ονειρικές μελωδίες
- Κιθάρα → φολκ, φλαμένκο ή ροκ μουσική
- Σαξόφωνο → τζαζ μουσική

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι παίζουν αυτά τα όργανα, μιμούμενοι τις κινήσεις και αφήνοντας τον εαυτό τους να καθοδηγείται από τον ρυθμό της μουσικής.

Κάθε αλλαγή οργάνου προσφέρει την ευκαιρία να εξερευνήσετε νέες κινήσεις και νέες μορφές έκφρασης, πάντα με σεβασμό στις ατομικές φυσικές ικανότητες και τα επίπεδα συμμετοχής.

## Συζήτηση και σχόλια

Για να κλείσετε τη συνεδρία, ρωτήστε αν κάποιος θα ήθελε να μοιραστεί τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις του. Πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;

Τι παρατήρησαν; Η συμμετοχή στη συζήτηση πρέπει να είναι εθελοντική και χωρίς πίεση.





## Ακούγοντας το σώμα

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Καθοδηγούμενη εξερεύνηση με βάση το σώμα, με απαλή μουσική. Η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην κίνηση του ατομικού σωματικού βάρους και/ή στον χορό χωρίς μίμηση ή παρατήρηση. Οι συμμετέχοντες θα επικεντρωθούν στην εσωτερική εμπειρία και στην αισθητηριακή αντίληψη του σώματος.

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

**20 λεπτά**

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

Ένα ηχείο και μια λίστα αναπαραγωγής (π.χ. ατμοσφαιρική, ορχηστρική ή απαλή πιανιστική μουσική)  
Καρέκλες για τους συμμετέχοντες που προτιμούν να κινούνται καθισμένοι

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Τονίστε ότι κάθε κίνηση, ακόμα και η πιο μικρή, είναι σημαντική.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στο πώς αισθάνονται την κίνηση, όχι στο πώς φαίνεται.
- Διατηρήστε ήρεμο τόνο και αποφύγετε να δίνετε πάρα πολλές οδηγίες - αφήστε τη μουσική να σας οδηγήσει!
- Προτάσεις για μουσική: *playlists* από τους Ludovico Einaudi, Deuter ή Calm Piano στο Spotify ή το YouTube.

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

### Εισαγωγή

Ξεκινήστε καλωσορίζοντας τους συμμετέχοντες, δημιουργώντας ένα χαλαρό περιβάλλον και εξηγώντας ότι η δραστηριότητα επικεντρώνεται σε διαισθητικές, προσωπικές κινήσεις και όχι σε χορευτικά βήματα ή χορογραφία.

Διαβεβαιώστε τους συμμετέχοντες ότι όλες οι κινήσεις είναι έγκυρες, τόσο οι μεγάλες όσο και οι πολύ λεπτές, και ότι είναι ελεύθεροι να κινούνται όρθιοι, περπατώντας ή καθισμένοι, ανάλογα με το τι θεωρούν καλύτερο. Εάν οι συμμετέχοντες είναι σε θέση να περπατήσουν και θέλετε να προωθήσετε μια πιο δυναμική ατμόσφαιρα, ενθαρρύνετε τους να κάνουν την άσκηση ενώ περπατούν στο δωμάτιο.

### Δραστηριότητα

Ζητήστε από όλους να βρουν μια άνετη θέση στο δωμάτιο, φροντίζοντας να υπάρχει χώρος μεταξύ τους. Παίξτε αργή, απαλή μουσική στο παρασκήνιο - τα ορχηστρικά ή τα ambient κομμάτια λειτουργούν πολύ καλά.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κλείσουν τα μάτια τους (ή να κοιτάξουν προς τα κάτω, αν προτιμάτε) και να πάρουν μερικές βαθιές αναπνοές. Καθοδηγήστε τους απαλά να αρχίσουν να κινούνται με όποιο τρόπο τους φαίνεται φυσικός, αργός και άνετος. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος. Οι κινήσεις μπορεί να είναι ανεπαίσθητες, όπως το κούνημα των δακτύλων, η ταλάντευση του κορμού, η μετατόπιση του βάρους από τη μία πλευρά στην άλλη ή το κύλισμα των ώμων.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παραμείνουν συγκεντρωμένοι στον εαυτό τους, στο σώμα και το μυαλό τους, χωρίς να κοιτάζουν τους άλλους ή να προσπαθούν να τους μιμηθούν. Απλά να ακούνε το σώμα τους και να αφήνουν τη μουσική να τους καθοδηγεί. Αφήστε τη δραστηριότητα να συνεχιστεί για 10 έως 15 λεπτά, μειώνοντας σταδιακά τη μουσική προς το τέλος.

Αφήστε τους να απολαύσουν στιγμές ησυχίας και υπενθυμίστε τους ότι μπορούν να σταματήσουν, να ξεκουραστούν ή να κινηθούν ξανά ανά πάσα στιγμή.

### Συζήτηση και σχόλια

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σταματήσουν σιγά-σιγά την κίνηση, να επιστρέψουν στην ηρεμία και να ανοίξουν απαλά τα μάτια τους. Ρωτήστε αν κάποιος θα ήθελε να μοιραστεί πώς ένιωσε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (σωματικά, συναισθηματικά ή με άλλο τρόπο). Αναγνωρίστε ότι η ελεύθερη κίνηση μπορεί να ξυπνήσει τόσο ήρεμα όσο και απροσδόκητα συναισθήματα και ότι όλες οι εμπειρίες είναι ευπρόσδεκτες. Ολοκληρώστε με μια κοινή βαθιά αναπνοή ή μια χειρονομία ευχαριστίας προς την ομάδα.



# Ισορροπία και δύναμη

## ΜΕΘΟΔΟΣ

Οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται σε μια σειρά από ήπιες ασκήσεις σε όρθια ή καθιστή θέση, που εστιάζουν σε αργές, συνειδητές κινήσεις. Οι ασκήσεις συνδυάζουν ελαφρύ τέντωμα, εξάσκηση ισορροπίας και συνειδητή σάρωση του σώματος. Η ατμόσφαιρα πρέπει να είναι ήρεμη και υποστηρικτική, με σαφείς οδηγίες και επιδείξεις.

## ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

**30 λεπτά**

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

*Αντιολισθητική επιφάνεια δαπέδου  
Ήρεμη μουσική υπόκρουση (προαιρετικά)*

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Δείξτε αργά κάθε άσκηση πριν ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να την δοκιμάσουν.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ακούνε το σώμα τους και να προσαρμόζουν τις κινήσεις τους ανάλογα με τις ανάγκες.
- Προσφέρετε ήπια υποστήριξη ή επίβλεψη σε όσους μπορεί να χρειάζονται βοήθεια με την ισορροπία τους.
- Δώστε έμφαση στην αργή αναπνοή και στους χαλαρούς ώμους καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- Χρησιμοποιήστε θετική ενίσχυση και επιβραβεύστε τις μικρές κινήσεις.



# ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

## Εισαγωγή

Καλωσορίστε θερμά τους συμμετέχοντες και προσκαλέστε τους όλους να βρουν ένα άνετο και ασφαλές μέρος για να σταθούν ή να καθίσουν. Εξηγήστε τους ότι η συνεδρία επικεντρώνεται σε ήπιες κινήσεις για να νιώσουν πιο σταθεροί, συνειδητοί και χαλαροί στο σώμα τους. Υπενθυμίστε τους ότι ο στόχος δεν είναι η έντονη άσκηση, αλλά η συνειδητή σύνδεση με το σώμα τους και η ισορροπία.

## Δραστηριότητα

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν ή να σταθούν με τα πόδια τους επίπεδα στο πάτωμα. Καθοδηγήστε τους να κλείσουν τα μάτια τους, αν αισθάνονται άνετα.

Σιγά-σιγά, εστιάστε την προσοχή τους σε κάθε μέρος του σώματος, ξεκινώντας από τα πόδια και προχωρώντας προς τα πάνω μέχρι το κεφάλι. Ενθαρρύνετε τους να παρατηρήσουν τις αισθήσεις τους: «Τα πόδια σας είναι σταθερά στο έδαφος; Οι ώμοι σας είναι χαλαροί; Πάρτε 2-3 βαθιές αναπνοές».

Τα βήματα είναι τα εξής.

### 1. Περιστρέψτε απαλά το κεφάλι/τον αυχένα και κινήστε τους ώμους.

Ξεκινά με μια απαλή προθέρμανση της περιοχής του κεφαλιού, του αυχένα και των ώμων. Οι συμμετέχοντες καλούνται να κατεβάσουν αργά το πηγούνι τους προς το στήθος και στη συνέχεια να περιστρέψουν το κεφάλι τους από τη μία πλευρά στην άλλη, με απαλές και ελεγχόμενες κινήσεις. Στη συνέχεια, με μια βαθιά εισπνοή, φέρνουν τους ώμους προς τα αυτιά και μετά τους αφήνουν να πέσουν προς τα κάτω με την εκπνοή. Αυτή η κίνηση επαναλαμβάνεται αρκετές φορές, βοηθώντας στην απελευθέρωση της έντασης και στη χαλάρωση του άνω μέρους του σώματος.

### 2. Καθιστή ή όρθια πορεία

Στη συνέχεια, προχωρήστε σε μια άσκηση αργού περπατήματος, η οποία θα εκτελεστεί ανάλογα με τη σταθερότητα του κάθε ατόμου: όρθια, με τη βοήθεια μιας σταθερής καρέκλας ή καθιστή. Η κίνηση συνίσταται στην εναλλασσόμενη ανύψωση των γονάτων, περπατώντας επί τόπου με σταθερό ρυθμό για ένα ή δύο λεπτά. Αυτή η απλή κίνηση διεγείρει την κυκλοφορία και ενεργοποιεί τους μύς των κάτω άκρων.

### 3. Πτέρνα-δάχτυλο

*Standing behind a chair (useful for balance and support), the participants place one foot in front of the other, making the heel of the back foot touch the tip of the front one. They hold this position for a few seconds, breathing steadily and then switch feet. For those who want an extra challenge, it is possible to walk slowly following the heel-toe line, always with the support of the chair, thus improving proprioception and stability.*



#### **4. Πλευρικές διατάσεις**

Η άσκηση συνεχίζεται με πλευρικές διατάσεις: ενώ κάθεστε ή στέκεστε όρθιοι, σηκώστε το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι και λυγίστε απαλά προς την αντίθετη πλευρά, κρατώντας τη θέση για λίγα δευτερόλεπτα και νιώθοντας τη διάταση κατά μήκος της πλευράς. Στη συνέχεια, η κίνηση επαναλαμβάνεται στην αντίθετη πλευρά, για συνολικά τρεις ή τέσσερις επαναλήψεις σε κάθε πλευρά.

#### **5. Αστράγαλοι**

Τέλος, αφιερώστε λίγα λεπτά για να χαλαρώσετε τους αστραγάλους, μια περιοχή που συχνά παραβλέπεται αλλά είναι ζωτικής σημασίας για τη σταθερότητα και την κινητικότητα. Σε ασφαλή θέση, σηκώστε ελαφρώς το ένα πόδι από το έδαφος και περιστρέψτε αργά τον αστράγαλο πρώτα δεξιόστροφα και μετά αριστερόστροφα. Στη συνέχεια, επαναλάβετε την κίνηση με το άλλο πόδι. Καθ' όλη τη διάρκεια της ακολουθίας, είναι σημαντικό να διατηρείτε έναν αργό και συνειδητό ρυθμό, με συνεχή προσοχή στην αναπνοή και τις αισθήσεις του σώματος. Μπορείτε να κάνετε μικρά διαλείμματα όταν είναι απαραίτητο. Αυτή η δραστηριότητα, εκτός από τη σωματική προετοιμασία για τη θεατρική εργασία, βοηθά στη δημιουργία ενός χώρου ακρόασης και παρουσίας, προωθώντας την ευεξία και τη συγκέντρωση.

## **Συζήτηση και σχόλια**

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα συναισθήματά τους μετά τις ασκήσεις:

«Ποια κίνηση σας άρεσε περισσότερο;»

«Νιώσατε μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση στο σώμα σας ή στην ισορροπία σας;»

«Πώς νιώθετε το σώμα σας τώρα σε σύγκριση με την αρχή;»

Ευχαριστήστε όλους για την παρουσία τους και υπενθυμίστε τους ότι αυτές οι μικρές κινήσεις μπορούν να επαναληφθούν ανά πάσα στιγμή για να νιώσουν πιο ισορροπημένοι και υγιείς.



## Μασάζ με βάση τον καιρό

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Μια καθοδηγούμενη δραστηριότητα στην οποία οι συμμετέχοντες προσομοιώνουν καιρικά φαινόμενα στις πλάτες των άλλων χρησιμοποιώντας ελαφρές χειρονομίες. Η έμφαση σε αυτή την άσκηση δίνεται σε απλές, επαναλαμβανόμενες και απαλές απτικές κινήσεις. Μπορούν να εκτελεστούν καθιστοί, με σαφή και ήρεμη αφήγηση.

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

**15 λεπτά**

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

Άνετες καρέκλες διατεταγμένες σε ζεύγη ή σε κύκλο.  
Έντυπο ή προφορικό σενάριο για τον συντονιστή.  
Προαιρετικά: Απαλή μουσική υπόκρουση

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Χρησιμοποιήστε αργές, σαφείς οδηγίες και δείξτε κάθε κίνηση εκ των προτέρων.
- Κρατήστε τις κινήσεις απλές, ήρεμες και σύντομες για να διατηρήσετε την προσοχή.
- Πάντα να επιβεβαιώνετε τη συγκατάθεση πριν από δραστηριότητες που περιλαμβάνουν άγγιγμα.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να δίνουν και να λαμβάνουν ή απλά να παρατηρούν, αν το προτιμούν.
- Ταιριάξτε τους συμμετέχοντες προσεκτικά ή προσκαλέστε το προσωπικό/τους φροντιστές να βοηθήσουν.



# ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

## Εισαγωγή

Καλωσορίστε θερμά την ομάδα και παρουσιάστε τη συνεδρία ως ένα ελαφρύ και διασκεδαστικό μασάζ που χρησιμοποιεί τη φαντασία. Εξηγήστε ότι οι συμμετέχοντες θα «ζωγραφίσουν» απαλά τον καιρό στην πλάτη του άλλου με τα χέρια τους, ενώ θα ακούνε μια απλή ιστορία.

Προσκαλέστε κάθε άτομο να κάνει ζευγάρι με κάποιον με τον οποίο αισθάνεται άνετα. Πάντα ζητάτε τη συγκατάθεση πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε δραστηριότητα που περιλαμβάνει άγγιγμα. Αντ' αυτού, προσφέρετε τη δυνατότητα να παρατηρούν ή να ακούνε.

## Δραστηριότητα

Εξηγήστε τους ότι θα τους καθοδηγήσετε σε ένα «ταξίδι στον καιρό» και ότι θα χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους για να αναπαραστήσουν τον καιρό στην πλάτη του συντρόφου τους. Ενθαρρύνετε τους να κάνουν απαλές, αργές και απλές κινήσεις. Στη συνέχεια, αρχίστε να διαβάσετε ή να αφηγείστε αργά:

«Ο ζεστός ήλιος λάμπει απαλά στην πλάτη σου...» (χρησιμοποιήστε απαλές, κυκλικές κινήσεις με τις παλάμες)

«Ένα ελαφρύ αεράκι αρχίζει να φυσά...» (ελαφρές κινήσεις με τα δάχτυλα ή ελαφρύ ανάσα κοντά στον αυχένα)

«Τα σύννεφα καλύπτουν σιγά-σιγά τον ουρανό...» (ζυμώνετε απαλά τους ώμους ή την πλάτη με τις άκρες των δακτύλων)

«Οι σταγόνες της βροχής αρχίζουν να πέφτουν...» (ελαφρύ άγγιγμα με τις άκρες των δακτύλων)

«Η βροχή δυναμώνει...» (άγγιγμα με όλα τα δάχτυλα μαζί)

«Βροντές και αστραπές!» (κάντε μια γρήγορη ζιγκ-ζαγκ κίνηση για την αστραπή και χτυπήστε απαλά τα χέρια για τη βροντή)

«Τώρα πέφτει και λίγο χαλάζι...» (ελαφρύ χτύπημα με χαλαρές γροθιές)

«Η καταιγίδα υποχωρεί και η βροχή γίνεται πιο γλυκιά...» (επιστροφή στο αργό άγγιγμα)

«Τα σύννεφα υποχωρούν...» (απαλό άγγιγμα στην πλάτη)

«Ο ήλιος επιστρέφει για να ζεστάνει το δέρμα...» (και πάλι απαλά κυκλικά κινήματα με τις παλάμες)

«Και τώρα... Ένα ουράνιο τόξο εμφανίζεται στον ουρανό.» (σχεδιάστε ένα τόξο από τον ένα ώμο στον άλλο)

Επαναλάβετε αργά και καθαρά. Μετά από έναν πλήρη κύκλο, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν ρόλους, αν το επιθυμούν.

Εάν εργάζεστε με συμμετέχοντες με Αλτσχάιμερ ή άνοια:

- Χρησιμοποιήστε λιγότερες χειρονομίες
- Κρατήστε κάθε ενέργεια πιο σύντομη (περίπου 10-15 δευτερόλεπτα)
- Αφηγηθείτε αργά και ήρεμα
- Χρησιμοποιήστε έναν καθησυχαστικό τόνο και διατηρήστε απαλή σωματική επαφή μόνο αν το άτομο αισθάνεται άνετα.

## Συζήτηση και σχόλια

Μετά από τους δύο γύρους, συγκεντρώστε την ομάδα. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Υπήρχε κάποιο μέρος που τους άρεσε περισσότερο; Όσοι προτιμούν να μην μιλήσουν μπορούν να χρησιμοποιήσουν χειρονομίες ή απλά να χαμογελάσουν. Προτείνετε μερικές χαλαρωτικές αναπνοές ως ομάδα για να κλείσετε τη δραστηριότητα και ευχαριστήστε όλους για τη συμμετοχή τους.



# Εκφράστε συναισθήματα

## ΜΕΘΟΔΟΣ

Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί παντομίμα, κινήσεις σε καθιστή θέση και συναισθηματικό παιχνίδι ρόλων για να εξερευνήσει τη μη λεκτική έκφραση. Μέσα από δημιουργικό αυτοσχεδιασμό και κοινή αναστοχασμό, οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν ενσυναίσθηση και εμβαθύνουν τη σύνδεση της ομάδας, εκφράζοντας συναισθήματα και συμμετέχοντας σε σιωπηλή, εκφραστική αλληλεπίδραση.

## ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

**40 λεπτά**

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

Ανοιχτός χώρος για κίνηση  
Κάρτες συναισθημάτων ή οπτικά βοηθήματα (προαιρετικά)  
Απαλή μουσική υπόκρουση (προαιρετικά)

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Ομαλοποιήστε όλες τις συναισθηματικές εκφράσεις: δεν υπάρχει «λάθος» τρόπος να εκφράζετε τα συναισθήματά σας.
- Διατηρήστε έναν υποστηρικτικό τόνο.
- Το γέλιο και η συναισθηματική εκτόνωση είναι και τα δύο ευπρόσδεκτα.
- Να είστε ευαίσθητοι απέναντι στους συμμετέχοντες που μπορεί να αισθάνονται ευάλωτοι εκφράζοντας δύσκολα συναισθήματα.

## ΑΛΛΟΙ ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΟΙ

**Δραματοθεραπευτής (προαιρετικό)**

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

### Εισαγωγή

Αυτό το παιχνίδι όχι μόνο θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους, αλλά θα τους βοηθήσει επίσης να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με δημιουργικό και διασκεδαστικό τρόπο.

### Δραστηριότητα

Η δραστηριότητα ξεκινά με μια δυναμική και συναρπαστική προθέρμανση που ονομάζεται «Συναισθηματική Παντομίμα», η οποία έχει σχεδιαστεί για να ενεργοποιήσει το σώμα, να διεγείρει τη συναισθηματική ευαισθητοποίηση και να δημιουργήσει μια ατμόσφαιρα παιχνιδιού και ανοιχτότητας μέσα στην ομάδα. Σε σιωπή, κάθε συμμετέχων αναλογίζεται πώς αισθάνεται εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή, επιλέγοντας ένα συναίσθημα για να εκφράσει. Μόλις είναι έτοιμος, το συναίσθημα εκφράζεται μέσω της γλώσσας του σώματος: οι χειρονομίες, οι στάσεις και πάνω απ' όλα οι εκφράσεις του προσώπου γίνονται εργαλεία για να το επικοινωνήσει στους υπόλοιπους της ομάδας, χωρίς τη χρήση λέξεων. Οι άλλοι παρατηρούν και προσπαθούν να μαντέψουν ποιο συναίσθημα εκφράστηκε, μοιράζονται τις εντυπώσεις τους και συζητούν σύντομα ποια οπτικά στοιχεία τους οδήγησαν στην ερμηνεία τους. Αυτή η στιγμή όχι μόνο προάγει την ενεργητική ακρόαση και την προσοχή στη μη λεκτική γλώσσα, αλλά βοηθά επίσης στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της σύνδεσης μεταξύ των συμμετεχόντων.

Στη συνέχεια, η κύρια δραστηριότητα επικεντρώνεται στη σωματική και θεατρική εξερεύνηση μιας σειράς συναισθημάτων. Προτείνετε μια σειρά από διαθέσεις – όπως χαρά, λύπη, έκπληξη, θυμός, ηρεμία – και καθοδηγήστε την ομάδα σε ένα μονοπάτι σωματικής ενσάρκωσης κάθε συναισθήματος. Οι συμμετέχοντες καλούνται να βιώσουν συνειδητά πώς αλλάζει το σώμα όταν νιώθουν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα: η στάση του σώματος αλλάζει, οι χειρονομίες γίνονται περισσότερο ή λιγότερο ευρείες, το πρόσωπο παίρνει διαφορετικές εκφράσεις. Αυτή η εξερεύνηση μπορεί να πραγματοποιηθεί ατομικά ή, σε μια παραλλαγή, ακόμη και σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, όπου κατασκευάζονται σύντομες σιωπηλές σκηνές, αναθέτοντας το έργο της αφήγησης αποκλειστικά στο σώμα και στη χωρική σχέση.

Μέσα από αυτή τη δραστηριότητα, η ομάδα βιώνει πώς το σώμα είναι ένα ισχυρό εργαλείο για τη συναισθηματική επικοινωνία, ξεπερνώντας τα λόγια και ανακαλύπτοντας εκ νέου τον πλούτο της μη λεκτικής γλώσσας στο θεατρικό και σχεσιακό έργο.



## Συζήτηση και σχόλια

Στο τέλος της εξερεύνησης, ανοίγει ένας χώρος ανταλλαγής απόψεων, όπου οι συμμετέχοντες καλούνται να αναστοχαστούν την εμπειρία που μόλις έζησαν. Η συζήτηση επικεντρώνεται στο πώς ένιωσαν εκφράζοντας διαφορετικά συναισθήματα μέσω του σώματος. Κάντε ερωτήσεις όπως «Ποιο συναίσθημα ήταν πιο εύκολο να εκφράσετε; Ποιο, από την άλλη πλευρά, ήταν πιο δύσκολο;» — μια ερώτηση που βοηθά να αναγνωρίσουμε πώς ο καθένας ζει και διαχειρίζεται τον συναισθηματικό του κόσμο με διαφορετικό τρόπο.

Μια περαιτέρω υπόδειξη μπορεί να αφορά την αντίληψη του συναισθήματος κάποιου όταν εκφράζεται σωματικά: «Υπήρχε κάποιο συναίσθημα που άλλαξε όταν το μεταφέρατε στο σώμα;». Αυτή η στιγμή προάγει την συνειδητοποίηση του πόσο το σώμα επηρεάζει και μεταμορφώνει την ίδια την συναισθηματική εμπειρία.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν προσωπικές ιδέες, απροσδόκητες αισθήσεις ή μικρές αλλαγές στη διάθεσή τους που αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η τελική αναστοχαστική συζήτηση είναι μια πολύτιμη ευκαιρία για να εκφραστούν οι ατομικές εμπειρίες και να ενισχυθεί το αίσθημα της ομάδας, μέσω της αμοιβαίας ακρόασης και της αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων.





## Στη στιγμή

### ΜΕΘΟΔΟΣ

*Καθοδηγούμενη φαντασία και μίμηση: Οι συμμετέχοντες φαντάζονται ή μιμούνται απλές καταστάσεις (π.χ. μυρίζοντας ένα λουλούδι, ανοίγοντας ένα δώρο). Αισθητηριακή διέγερση (προαιρετικά): Μπορούν να χρησιμοποιηθούν αντικείμενα, αρώματα, εικόνες ή μουσική για να γίνει η εμπειρία πιο ζωντανή.*

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

**30 - 45 λεπτά**

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

*Κάρτες υποδείξεων (με οδηγίες μίμου)  
Εγκατάσταση απαλής μουσικής (φορητό ηχείο,  
λίστα αναπαραγωγής)*

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- *Μιλήστε καθαρά και θερμά.*
- *Ενθαρρύνετε όλους να συμμετάσχουν, αλλά αφήστε χώρο για σιωπή ή παθητικότητα.*
- *Χρησιμοποιείτε συχνά τα ονόματα για να δημιουργήσετε σχέσεις.*
- *Να είστε ευέλικτοι, ακολουθήστε την ενέργεια της ομάδας και προσαρμοστείτε ανάλογα.*



## ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

### Εισαγωγή

Εξηγήστε στην ομάδα ότι η άσκηση θα είναι αφιερωμένη στην αισθητηριακή εξερεύνηση, η οποία θα πραγματοποιηθεί με τη χρήση της φαντασίας, της κίνησης του σώματος και της μνήμης.

### Δραστηριότητα

Ξεκινήστε μοιράζοντας στους συμμετέχοντες τις προετοιμασμένες κάρτες, καθεμία από τις οποίες περιέχει μια πρόταση για αφήγηση ή χειρονομία που έχει ως στόχο να διεγείρει τη φαντασία και την κίνηση. Στη συνέχεια, προτείνετε ένα ή δύο πρακτικά παραδείγματα, τα οποία θα σας βοηθήσουν να διευκρινίσετε τον τρόπο εργασίας και να εισάγετε σταδιακά την ομάδα στην ατμόσφαιρα της άσκησης.

Μόλις τα παραδείγματα έχουν επεξηγηθεί, καλέστε τους συμμετέχοντες να ζωντανέψουν τη προτεινόμενη σκηνή, αφήνοντάς τους την ελευθερία να την ερμηνεύσουν μέσω της μίμησης, της υποκριτικής ή απλά της φαντασίας, ανάλογα με την ατομική τους κλίση και το επίπεδο εμπειρίας τους. Ο στόχος δεν είναι η απόδοση, αλλά η αισθητηριακή και εκφραστική ενεργοποίηση.

Μετά από κάθε σκηνή, κάντε μια ερώτηση αναστοχασμού σχετική με το περιεχόμενο της κάρτας. Αυτή η στιγμή χρησιμεύει για να ενθαρρύνει την προσωπική επεξεργασία της εμπειρίας και να προωθήσει, χωρίς να πιέζει, την αυθόρμητη ανταλλαγή από την ομάδα. Οι απαντήσεις μπορούν να σχετίζονται με συναισθήματα, αναμνήσεις, νοητικές εικόνες ή σωματικές αισθήσεις που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Στη συνέχεια, συνεχίστε με τις άλλες διαθέσιμες προτάσεις, διατηρώντας πάντα έναν ομαλό ρυθμό και μια ελαφριά ατμόσφαιρα. Είναι σημαντικό η ατμόσφαιρα να παραμείνει φιλόξενη και διεγερτική, έτσι ώστε κάθε συμμετέχων να αισθάνεται ελεύθερος να εξερευνήσει και να συμμετάσχει με τον δικό του ρυθμό και με τον δικό του τρόπο.



	<b>Κάρτες</b>	<b>Ερωτήσεις για σκέψη</b>
1	<b>Μυρίστε το αγαπημένο σας λουλούδι</b> Όλοι αφιερώνουν λίγο χρόνο για να μυρίσουν ή να φανταστούν το αγαπημένο τους λουλούδι.	«Ποιο είναι το αγαπημένο σου λουλούδι; Τι σου θυμίζει;»
2	<b>Ανοίξτε ένα δώρο-έκπληξη.</b> Ζήστε τη συγκίνηση του ανοίγματος ενός δώρου.	«Φανταστείτε ότι ανοίγετε το τέλειο δώρο – τι είναι και γιατί είναι τόσο ξεχωριστό για εσάς;»
3	<b>Φάτε το αγαπημένο σας επιδόρπιο.</b> Μιμηθείτε ή περιγράψτε τη γεύση ενός νόστιμου κέικ.	«Ποιο είναι το αγαπημένο σου επιδόρπιο; Πότε θα ήθελες να το δοκιμάσεις;»
4	<b>Συνομιλία στο τηλέφωνο: καλά ή κακά νέα.</b> Προσποιήσου ότι λαμβάνεις σημαντικά νέα.	«Φανταστείτε ένα τηλεφώνημα που δεν θα ξεχάσετε ποτέ. Τι το έκανε τόσο αξέχαστο;»
5	<b>Χορέψτε στο αγαπημένο σας τραγούδι.</b> Λίγα λεπτά κουνήστε ή χορέψτε καθισμένοι στο ρυθμό της μουσικής.	«Ποιο τραγούδι σε κάνει να θέλεις να χορέψεις;»
6	<b>Αναζήτηση χαμένου τηλεφώνου.</b> Αναλάβετε δράση αναζητώντας το τηλέφωνό σας στο δωμάτιο.	«Έχετε χάσει ποτέ κάτι σημαντικό; Τι συνέβη;»
7	<b>Προσπαθώντας να ανοίξετε ένα κολλημένο βάζο.</b> Χρησιμοποιήστε τα χέρια σας για να μιμηθείτε τη συστροφή ενός επίμονου καπακιού.	«Τι κάνεις όταν κάτι δεν ανοίγει;»

	<b>Κάρτες</b>	<b>Ερωτήσεις για σκέψη</b>
8	<b>Μπαίνοντας σε μια λακούβα.</b> Προσποιήσου ότι αντιδράς σε μια κρύα έκπληξη!	«Έχετε ποτέ εκπλαγεί από τη βροχή ή έχετε μπει στο νερό απροσδόκητα;»
9	<b>Έρωτας με την πρώτη ματιά.</b> Φανταστείτε να βλέπετε κάποιον και να νιώθετε μια άμεση σύνδεση.	«Πιστεύεις στον έρωτα με την πρώτη ματιά;»
10	<b>Περπατώντας στον πάγο.</b> Προσπαθήστε να διατηρήσετε την ισορροπία σας στον ολισθηρό πάγο.	«Έχετε περάσει ποτέ διασκεδαστικές ή επικίνδυνες στιγμές σε εξωτερικούς χώρους; Τι συνέβη και το είδε κανείς;»
11	<b>Δοκιμάστε κάτι πολύ πικάντικο.</b> Αντιδράστε σε μια πικάντικη μπουκιά!	«Σου αρέσει το πικάντικο φαγητό;»
12	<b>Προσπαθώντας να συγκρατήσει ένα φτέρνισμα (στην εκκλησία/στο θέατρο)</b> Μίμος που καταστέλλει ένα φτέρνισμα και ένταση.	«Πότε ήταν η τελευταία φορά που φτερνίστηκες/γέλασες σε ακατάλληλη στιγμή;»
13	<b>Ζωγραφίζοντας ένα πασχαλινό αυγό που σπάει.</b> Προσποιηθείτε ότι διακοσμείτε ένα αυγό και μετά αντιδράστε στο σπάσιμό του.	«Διακόσμησες αυγά όταν ήσουν παιδί ή με την οικογένειά σου;»
14	<b>Ντύνοντας ένα μωρό που κουνιέται.</b> Μιμήσου ότι προσπαθείτε να βάλει ένα παλτό ή παπούτσια σε ένα μικρό παιδί.	«Θυμάστε όταν ντυνόσασταν τα παιδιά ή τα εγγόνια σας; Τι το έκανε διασκεδαστικό, απογοητευτικό ή γλυκό;»

	<b>Κάρτες</b>	<b>Ερωτήσεις για Σκέψη</b>
15	<b>Ψάχνει τα γυαλιά που έχει στο κεφάλι του.</b> Κάντε ότι τα ψάχνετε και μετά συνειδητοποιείτε ότι ήταν πάντα εκεί.	«Έχετε ψάξει ποτέ για κάτι που ήταν ακριβώς μπροστά σας; Τι νιώσατε όταν το καταλάβατε;»
16	<b>Φτιάξε μια αόρατη πίτσα γρήγορα.</b> Προσποιήσου ότι φτιάχνεις μια πίτσα.	«Αν μπορούσες να φτιάξεις μια πίτσα αυτή τη στιγμή, τι θα έβαζες πάνω της;»

## **Συζήτηση και σχόλια**

Προσκαλέστε την ομάδα να σκεφτεί και να θέσει ερωτήσεις όπως:

«Υπάρχει κάτι σήμερα που σας έκανε να χαμογελάσετε ή σας έφερε μια ανάμνηση;»

«Θα ήθελε κανείς να μοιραστεί μια αγαπημένη του στιγμή;»



## Ο καθρέφτης

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Αυτή η άσκηση προάγει την αυτογνωσία και την ενσυναίσθηση μέσω της μη λεκτικής αλληλεπίδρασης. Καθισμένοι σε ζευγάρια το ένα απέναντι στο άλλο, οι συμμετέχοντες εκτελούν και μιμούνται με τη σειρά τους απλές χειρονομίες ή εκφράσεις. Η έμφαση δίνεται στην ήρεμη, προσεκτική παρατήρηση και στις αργές, σκόπιμες κινήσεις, με σκοπό την προώθηση της βαθιάς σύνδεσης, της αμοιβαίας κατανόησης και της συμμετοχής όλων, ανεξάρτητα από τις σωματικές τους ικανότητες.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ  
(Ενδεικτικά μόνο)

20 λεπτά

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ  
ΠΟΡΟΙ

Ηχείο μουσικής (προαιρετικό)  
Καρέκλες (εάν η άσκηση γίνεται σε καθιστή θέση)

ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΓΙΑ ΤΟΝ  
ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- **Φυσική προσαρμοστικότητα:** Λάβετε υπόψη τυχόν κινητικές/φυσικές περιορισμούς και προτείνετε κατάλληλες κινήσεις και χειρονομίες για κάθε συμμετέχοντα.
- **Κλίμα εμπιστοσύνης:** Δημιουργήστε μια χαλαρή ατμόσφαιρα χωρίς κριτική. Τονίστε ότι η άσκηση είναι ένα παιχνίδι και ότι δεν χρειάζεται να είστε «τέλειοι».
- **Ρυθμός και ταχύτητα:** Μειώστε πάντα τον ρυθμό για να αποφύγετε την απογοήτευση ή το άγχος. Οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν χρόνο να παρατηρήσουν και να παίξουν.
- **Ποικιλία κινήσεων:** Ενθαρρύνετε επίσης κινήσεις που περιλαμβάνουν το πρόσωπο, τα χέρια, τους ώμους ή μικρές κινήσεις του κορμού για να διεγείρετε τη συνολική κινητική συντονιστικότητα.

## Εισαγωγή

Η κίνηση του σώματος σε συνδυασμό με την προσοχή και το βλέμμα προς τον άλλον είναι μια στάση με πολύ θετικές επιπτώσεις από την άποψη της αυτογνωσίας που επιδιώκει αυτή η άσκηση. Ζητείται λοιπόν από τους συμμετέχοντες να είναι προσεκτικοί, συνεργάσιμοι και ανοιχτοί προς τους άλλους συμμετέχοντες.

## Δραστηριότητα

Για να ξεκινήσετε την άσκηση, είναι σημαντικό να καλέσετε τους συμμετέχοντες να καθίσουν άνετα σε δύο σειρές, η μία μπροστά από την άλλη, έτσι ώστε ο καθένας να έχει τον σύντροφό του μπροστά του. Αυτή η διάταξη διευκολύνει την άμεση παρατήρηση και σύγκριση μεταξύ των προτεινόμενων χειρονομιών και εκφράσεων του προσώπου. Αφιερώστε λίγα λεπτά για να εξηγήσετε με σαφήνεια τον σκοπό της δραστηριότητας: δεν πρόκειται για την εκτέλεση «τέλειων» κινήσεων ή την κρίση των άλλων, αλλά για την άσκηση της ικανότητας να παρατηρεί κανείς προσεκτικά, να αναπαράγει με ηρεμία και να δημιουργεί έναν μη λεκτικό διάλογο.

Η πρώτη φάση συνίσταται στην έναρξη της κίνησης ή της έκφρασης από ένα μέλος κάθε ζεύγους. Ο συμμετέχων αυτός επιλέγει μια απλή χειρονομία, όπως ένα χαμόγελο, μια κίνηση του χεριού, μια έκφραση του προσώπου ή μια μικρή κίνηση των ώμων. Είναι σημαντικό η χειρονομία να εκτελεστεί με ηρεμία και σαφήνεια, ώστε ο σύντροφος να μπορεί να αντιληφθεί κάθε λεπτομέρεια. Ο άλλος συμμετέχων, από την πλευρά του, πρέπει να παρατηρήσει προσεκτικά και να προσπαθήσει να αναπαράγει όσο το δυνατόν πιο πιστά τη χειρονομία ή την έκφραση που έλαβε. Είναι σημαντικό η αναπαραγωγή να γίνεται χωρίς βιασύνη, ώστε να επιτρέπεται μια πραγματική και βαθιά κατανόηση της κίνησης. Η προσοχή στην αργή κίνηση είναι απαραίτητη για να αποφευχθεί η απογοήτευση και να επιτραπεί η ενεργός συμμετοχή ακόμη και σε άτομα με περιορισμένη κινητικότητα.

Μετά από λίγα λεπτά, όταν οι συμμετέχοντες αισθάνονται έτοιμοι, προχωρήστε στην ανταλλαγή ρόλων. Τώρα θα είναι το άλλο μέλος του ζευγαριού που θα προτείνει νέες χειρονομίες ή εκφράσεις, ίσως διαφοροποιώντας ελαφρώς την πολυπλοκότητα ή προσθέτοντας μια πινελιά δημιουργικότητας, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις φυσικές δυνατότητες του καθενός. Αυτό το βήμα επιτρέπει σε όλους να βιώσουν τόσο το ρόλο του προτείνων όσο και του παρατηρητή και της αναπαραγωγής, προωθώντας μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και καλύτερη αμοιβαία κατανόηση.

## Συζήτηση και σχόλια

Στο τέλος της πρακτικής φάσης, είναι πολύ χρήσιμο να αφιερώσετε λίγα λεπτά σε μια σύντομη συλλογική ανταλλαγή απόψεων. Συγκεντρώνοντας την ομάδα σε κύκλο, προσκαλέστε όλους να πουν πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης, ποιες χειρονομίες ή εκφράσεις τους εντυπωσίασαν περισσότερο και αν αντιμετώπισαν δυσκολίες ή ανακάλυψαν κάτι νέο για τον εαυτό τους ή τους άλλους. Αυτή η στιγμή αναστοχασμού είναι πολύτιμη, διότι βοηθά στην εδραίωση της εμπειρίας, ενισχύει το αίσθημα της κοινότητας και αναδεικνύει την ανθρώπινη και σχεσιακή διάσταση του κοινωνικού θεάτρου.



# Ποιος σου γράφει;

## ΜΕΘΟΔΟΣ

Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί τη φαντασία και την αφήγηση ιστοριών για να εξερευνήσει τη μνήμη και τη δημιουργικότητα. Ένας σφραγισμένος φάκελος κυκλοφορεί στην ομάδα. Κάθε συμμετέχων επινοεί ή θυμάται μια ιστορία για το ποιος τον έστειλε και τι περιέχει. Ο αποστολέας και το περιεχόμενο μπορούν να είναι πραγματικά ή φανταστικά, ενθαρρύνοντας τον προβληματισμό, την έκφραση συναισθημάτων και την κοινή ακρόαση σε ένα περιβάλλον σεβασμού και ανοιχτότητας.

## ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

**20 λεπτά**

## ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

Φάκελος/επιστολή  
Φύλλα χαρτιού

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- **Δημιουργική ελευθερία:** Η δραστηριότητα προσφέρει μεγάλη ελευθερία έκφρασης. Όσοι δεν έχουν διάθεση να διηγηθούν μια ιστορία μπορούν απλά να φανταστούν ένα συμβολικό αντικείμενο ή αποστολέα.
- **Συναισθήματα:** Ορισμένες ιστορίες μπορεί να αγγίξουν προσωπικά ή ευαίσθητα θέματα. Ο συντονιστής πρέπει να είναι παρών και προσεκτικός, ώστε να συγκρατήσει και να δεχτεί τα συναισθήματα που έχουν προκύψει.
- **Ρυθμός και προσοχή:** Δώστε τον κατάλληλο χρόνο σε κάθε συμμετέχοντα χωρίς να τον πιέζετε ή να τον βιάζετε. Είναι σημαντικό να ακούτε προσεκτικά κάθε ιστορία, ώστε να ενισχύσετε όσους την μοιράζονται.

## Εισαγωγή

Η φαντασία είναι η ικανότητα να υπερβαίνουμε νοητικά το χρόνο, τον τόπο και/ή τις περιστάσεις για να σκεφτούμε τι θα μπορούσε να είχε συμβεί, να σχεδιάσουμε και να προβλέψουμε το μέλλον, να δημιουργήσουμε φανταστικούς κόσμους και να εξετάσουμε μακρινές και/ή κοντινές εναλλακτικές λύσεις σε πραγματικές εμπειρίες. Πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι, όταν φανταζόμαστε κάτι που δεν έχουμε δει ή βιώσει ποτέ, η διαδικασία που ακολουθούμε είναι να ξεκινήσουμε από εικόνες που υπάρχουν ήδη στη μνήμη μας (η εμπειρική γνώση που έχουμε για τον κόσμο) και να τις επεξεργαστούμε για να δημιουργήσουμε νέες ιδέες. Με άλλα λόγια, εξετάζουμε κάτι που έχουμε ήδη δει/βιώσει και του προσδίδουμε νέα χαρακτηριστικά.

## Δραστηριότητα

Κρατώντας ένα σφραγισμένο φάκελο - μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μεγάλο, εντυπωσιακό φάκελο, ίσως ακόμη και χρωματιστό ή παλαιωμένο, για να αυξήσετε το συμβολικό αποτέλεσμα -, δείξτε τον στην ομάδα και προτείνετε στην ομάδα να τον περάσει από χέρι σε χέρι, χωρίς όμως να τον ανοίξει. Ο παραλήπτης θα πρέπει να αποκαλύψει ποιος είναι ο αποστολέας και το περιεχόμενο της επιστολής.

Ο φάκελος αρχίζει να κυκλοφορεί μεταξύ των συμμετεχόντων, ένας κάθε φορά. Ο παραλήπτης παίρνει λίγο χρόνο για να σκεφτεί, να τον κοιτάξει, να αισθανθεί το φανταστικό του βάρος και στη συνέχεια να επινοήσει (ή να θυμηθεί) μια μικρή ιστορία, απαντώντας σε δύο απλές ερωτήσεις:

- Ποιος σας γράφει; - Ο αποστολέας μπορεί να είναι πραγματικός, φανταστικός ή συμβολικός: ένα αγαπημένο πρόσωπο, ένας μακρινός φίλος, ένας φανταστικός χαρακτήρας, ένα μέρος του εαυτού σας κ.λπ.
- Τι περιέχει; - Μπορεί να είναι ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, ένα συναίσθημα, μια ανάμνηση, ένα αίτημα, ένα ποίημα, μια φωτογραφία, ένα άρωμα...

Κάθε ιστορία μπορεί να είναι επινοημένη, εμπνευσμένη από πραγματικά γεγονότα ή ένας συνδυασμός φαντασίας και αναμνήσεων. Το σημαντικό είναι ότι η ομάδα ακούει χωρίς διακοπές, υποδεχόμενη κάθε ιστορία με σεβασμό και συμμετοχή.

## Συζήτηση και σχόλια

Για να κλείσετε τη συνεδρία, ρωτήστε αν κάποιος θέλει να προσθέσει κάτι ή να μοιραστεί τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις του. Πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Τι παρατήρησαν; Η συμμετοχή στη συζήτηση πρέπει να είναι εθελοντική και χωρίς πίεση.



## Μπορώ να έχω;

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε αυτή την αναστοχαστική ομαδική δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και διαβάζουν με τη σειρά τους μια ισχυρή πρόταση που βρίσκεται μέσα σε ένα συμβολικό φάκελο: «Είθε να έχω τη δύναμη, την πεποίθηση και το θάρρος...». . Στον πρώτο γύρο, απλώς διαβάζουν και αφομοιώνουν τη φράση. Στον δεύτερο, κάθε άτομο συμπληρώνει τη φράση με μια προσωπική επιβεβαίωση ή πρόθεση. Εμπνευσμένη από μια σκηνή της ταινίας *Stromboli* του *Roberto Rossellini*, η άσκηση προάγει την αυτοέκφραση, τη συναισθηματική σύνδεση και την ομαδική ενσυναίσθηση.

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

20 λεπτά

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

Φάκελος/επιστολή  
Φύλλα χαρτιού

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- **Ατμόσφαιρα ακρόασης και σεβασμού:** Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί μια ήρεμη, προστατευμένη και φιλόξενη ατμόσφαιρα. Κάθε πρόταση που προστίθεται είναι ένα μέρος του εαυτού μας που δίνεται στην ομάδα και πρέπει να ακουστεί χωρίς σχόλια ή διακοπές.
- **Ελευθερία έκφρασης:** Κανείς δεν είναι υποχρεωμένος να μοιραστεί κάτι προσωπικό. Είναι επίσης αποδεκτό να προστεθεί μια συμβολική ή γενική λέξη.
- **Συναισθηματική προσοχή:** Ορισμένα συμπεράσματα μπορεί να αποκαλύψουν βαθιές εμπειρίες. Ο συντονιστής πρέπει να είναι έτοιμος να δεχτεί ή ενδεχομένως να διευκολύνει μια σύντομη ανταλλαγή απόψεων, εάν το επιθυμεί η ομάδα.

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

### Εισαγωγή

Για να ξεκινήσει αυτή η δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες τοποθετούνται σε κύκλο, δημιουργώντας έναν ανοιχτό και φιλόξενο χώρο που ευνοεί την οπτική επαφή και τη δημιουργία σχέσεων. Εισάγετε την άσκηση, εξηγώντας ότι ο στόχος είναι να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους με έναν ελαφρύ και διασκεδαστικό τρόπο, ανακαλύπτοντας ομοιότητες και διαφορές και αναγνωρίζοντας τις κοινές εμπειρίες.

### Δραστηριότητα

Η άσκηση συνδέεται ιδανικά με την προηγούμενη, στην οποία ο μυστηριώδης φάκελος περνάει από χέρι σε χέρι. Αυτή τη φορά, όμως, ο φάκελος ανοίγεται ξανά: μέσα του υπάρχει ένα φύλλο με μια γραμμένη πρόταση:

*"Είθε να έχω τη δύναμη, την πεποίθηση και το θάρρος..."*

Στη συνέχεια, το φύλλο διανέμεται στους συμμετέχοντες και ο καθένας το διαβάζει δυνατά, χωρίς να το τροποποιήσει. Σε αυτόν τον πρώτο γύρο, ο στόχος είναι να συντονιστούν με τις λέξεις: να τις διαβάσουν, να τις νιώσουν, να τις αφήσουν να αντηχούν στο σώμα και στην ψυχή τους. Ακόμη και όσοι έχουν δυσκολία στην ανάγνωση μπορούν να βοηθηθούν από τον χειριστή ή έναν σύντροφο.

Στο τέλος της άσκησης, πείτε από πού προέρχεται αυτή η πρόταση. Στην ταινία *Stromboli* του Ρομπέρτο Ροσελίνι, στην τελική σκηνή, ο πρωταγωνιστής προφέρει αυτά τα λόγια μπροστά στο ηφαίστειο που εκρήγνυται.

Μετά από αυτό το πρώτο βήμα, προτείνετε μια δεύτερη φάση: όλοι μπορούν να ξαναδιαβάσουν τη φράση και να προσθέσουν κάτι δικό τους, για να την ολοκληρώσουν.

Και έτσι, ξεκινά ένας δεύτερος γύρος. Κάθε συμμετέχων παίρνει το χαρτί, διαβάζει την αρχική φράση και την ολοκληρώνει με προσωπικές λέξεις, φωναχτά. Για παράδειγμα:

*«Είθε να έχω τη δύναμη, την πεποίθηση και το θάρρος... να συνεχίσω να χαμογελάω κάθε μέρα».*

*«... να λέω αυτό που νιώθω χωρίς φόβο».*

*«... να ζητήσω βοήθεια όταν τη χρειάζομαι».*

*«... να αποδεχτώ αυτό που δεν μπορώ να αλλάξω».*

Ο τόνος είναι αυτός μιας προσωπικής φόρμουλας αυτοεπιβεβαίωσης, όπως ένας μικρός όρκος, μια επιθυμία ή μια εσωτερική δήλωση που φέρνεται στο φως και μοιράζεται με την ομάδα.

### Συζήτηση και σχόλια

Για να κλείσετε τη συνεδρία, ρωτήστε αν κάποιος θέλει να προσθέσει κάτι ή να μοιραστεί τα συναισθήματα και τις εντυπώσεις του. Πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Τι παρατήρησαν; Η συμμετοχή στη συζήτηση πρέπει να είναι εθελοντική και χωρίς πίεση.



## Φωνές σε αρμονία

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει ομαδική χορωδιακή ανάγνωση, τραγούδι και ανοιχτή συζήτηση για γνωστά, συναισθηματικά φορτισμένα ποιήματα και τραγούδια. Ενθαρρύνει την φωνητική έκφραση, τον ρυθμό και την ανταλλαγή σκέψεων και μπορεί να συνοδεύεται από ζωντανή μουσική ή ηχογραφημένη μουσική για να ενισχύσει την εμπειρία.

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

**30 - 60 λεπτά**

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

Τυπωμένοι στίχοι τραγουδιών ή ποιήματα (συνιστούμε να τους τυπώσετε με μεγάλα γράμματα)

Καρέκλες διατεταγμένες σε ημικύκλιο ή κύκλο.

Προαιρετικά: Συσκευή αναπαραγωγής ήχου, πληκτρολόγιο/κιθάρα, ελαφριά κρουστά όργανα

Προαιρετικά βοηθήματα/εικόνες σχετικές με τα θέματα των τραγουδιών.

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Επιλέξτε τραγούδια με πολιτιστική, συναισθηματική ή νοσταλγική σημασία για την ομάδα.
- Ξεκινήστε με μια ήπια προθέρμανση της φωνής ή με σιγανό τραγούδι.
- Χρησιμοποιήστε έναν σαφή και εκφραστικό ρυθμό ανάγνωσης/τραγουδιού.
- Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να κινηθούν (π.χ. χτυπώντας παλαμάκια ή λικνίζοντας το σώμα τους) για να συμμετάσχουν.
- Αφήστε χώρο για να αναδυθούν φυσικά αναμνήσεις ή σκέψεις.
- Να είστε ευέλικτοι και να ανταποκρίνεστε στη διάθεση και την προσοχή των συμμετεχόντων.

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

### Εισαγωγή

Ο στόχος της άσκησης είναι η σύνδεση μέσω της μουσικής, της μνήμης και της φωνής. Εξηγήστε ότι η δραστηριότητα περιλαμβάνει τραγούδι, ανάγνωση και προαιρετική αναστοχασμό. Δώστε έμφαση σε μια χαλαρή και χωρίς αποκλεισμούς ατμόσφαιρα: κανείς δεν χρειάζεται να είναι «καλός τραγουδιστής».

### Δραστηριότητα

Ξεκινήστε με μια ήπια προθέρμανση της φωνής (π.χ. σιγοτραγούδισμα ή άσκηση αναπνοής). Μοιράστε τυπωμένα κείμενα ή ποιήματα. Επιλέξτε ένα τραγούδι/ποίημα που είναι γνωστό ή σχετίζεται με το θέμα. Διαβάστε το δυνατά όλοι μαζί και μετά τραγουδήστε το ως ομάδα (με ή χωρίς ηχογραφημένη μουσική/όργανα). Κάντε μια παύση μετά το τραγούδι για να προσκαλέσετε αυθόρμητα σχόλια: «Τι σας θυμίζει αυτό το τραγούδι; Σας φέρνει στο μυαλό κάποιο συγκεκριμένο πρόσωπο, μέρος ή ανάμνηση;».

Επαναλάβετε την άσκηση με ένα δεύτερο ή τρίτο κομμάτι/τραγούδι, αν ο χρόνος και η ενέργεια το επιτρέπουν. Αφήστε χώρο για ανεπίσημη αλληλεπίδραση και κίνηση της ομάδας, αν οι συμμετέχοντες ανταποκρίνονται.

### Συζήτηση και σχόλια

Ζητήστε μια τελική ανασκόπηση: «Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια των τραγουδιών; Σας εξέπληξε ή σας συγκίνησε κάτι σήμερα;». Τονίστε την αξία των κοινών φωνών και ιστοριών. Προαιρετικά, ολοκληρώστε με ένα χαλαρωτικό τραγούδι ή ένα ομαδικό χειροκρότημα.



## Ρυθμοί μνήμης

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Η δραστηριότητα αυτή χρησιμοποιεί τεχνικές βασισμένες στον ρυθμό για να ενεργοποιήσει τον εγκέφαλο και το σώμα. Περιλαμβάνει καθοδηγούμενο χειροκρότημα, τύμπανα με τα χέρια, ρυθμικά παιχνίδια κλήσης και απάντησης και απλή ομαδική αυτοσχεδιασμό. Επαναλαμβανόμενα ρυθμικά σήματα χρησιμοποιούνται για να διευκολύνουν την ανάκληση της μνήμης και να βελτιώσουν τον συντονισμό, εκμεταλλευόμενοι την τάση του εγκεφάλου να συγχρονίζει την κίνηση με τους ακουστικούς ρυθμούς.

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

45 λεπτά

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

Καρέκλες για τους καθισμένους συμμετέχοντες (διατεταγμένες σε κύκλο, αν είναι δυνατόν)  
Προαιρετικά: Μετρονόμος ή ηχητικά κομμάτια για να βοηθήσουν στη διατήρηση ενός σταθερού ρυθμού  
Κασκόλ ή ελαφριές κορδέλες για δραστηριότητες ρυθμικής κίνησης

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Χρησιμοποιήστε απλούς, επαναλαμβανόμενους ρυθμούς και διατηρήστε ένα σαφές και σταθερό τέμπο. Ένας σταθερός ρυθμός διευκολύνει τους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν και να συμμετάσχουν.
- Εμπλέξτε τους συμμετέχοντες σε οποιοδήποτε επίπεδο: ενθαρρύνετε τους να χτυπούν τα χέρια τους, να χτυπούν τα πόδια τους, να παίζουν ένα όργανο ή ακόμα και απλά να ακούνε και να λικνίζονται στο ρυθμό. Όλες οι μορφές συμμετοχής είναι ωφέλιμες και έχουν αξία.
- Αφήστε χώρο για αυτοσχεδιασμό και δημιουργική έκφραση. Για παράδειγμα, αν ένας συμμετέχων ξεκινήσει έναν μικρό ρυθμό ή μοτίβο, αναγνωρίστε το και ζητήστε από την ομάδα να το επαναλάβει ως μια διασκεδαστική παραλλαγή.

- Παρακολουθήστε την ενέργεια και την άνεση της ομάδας. Προσέξτε για σημάδια κόπωσης ή υπερδιέγερσης: Να είστε έτοιμοι να επιβραδύνετε το ρυθμό, να μειώσετε την ένταση ή να κάνετε ένα σύντομο διάλειμμα, αν χρειαστεί, για να διατηρήσετε την άνεση όλων.
- Διατηρήστε μια θετική και υποστηρικτική ατμόσφαιρα. Χαμογελάστε, κάντε επαφή με τα μάτια και ενθαρρύνετε λεκτικά τις προσπάθειες του καθενός. Να θυμάστε ότι οι ρυθμικές αντιδράσεις απαιτούν ελάχιστη γνωστική επεξεργασία, οπότε ακόμη και τα άτομα με γνωστική δυσλειτουργία μπορούν να επιτύχουν και να απολαύσουν τη δραστηριότητα όταν οι οδηγίες είναι απλές και η διάθεση είναι αισιόδοξη.

## ΑΛΛΟΙ ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΟΙ

- Προαιρετικό: Μουσικός



# ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

## Εισαγωγή

Χαιρετίστε θερμά τους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να καθίσουν σε κύκλο. Παρουσιάστε τη συνεδρία και εξηγήστε ότι θα επικεντρωθείτε στον ρυθμό, τη μνήμη και τη διασκέδαση. Ξεκινήστε με ήπιες διατάξεις και αναπνοές.

## Δραστηριότητα

Ξεκινήστε με απλά μοτίβα παλαμών και κρουστών με το σώμα. Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε βασικούς ρυθμούς, αφήνοντας χρόνο για επανάληψη και προσκόλληση.

Χρησιμοποιήστε εργαλεία και καθοδηγούμενα παιχνίδια ηχούς. Παίξτε σύντομα κτυπήματα και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τα επαναλάβουν. Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και την προαιρετική ηγεσία εκ μέρους των συμμετεχόντων.

Παίξτε γνωστούς ρυθμούς και ρωτήστε αν τους φέρνουν αναμνήσεις. Χρησιμοποιήστε ρυθμούς βαλς ή εμβατηρίου και στη συνέχεια συζητήστε τις σκέψεις ή τα συναισθήματα που τους προκαλούν. Ενισχύστε απαλά την ανταλλαγή αναμνήσεων.

Οργανώστε μια συνεργατική ρυθμική τζαμάδα. Ξεκινήστε έναν βασικό ρυθμό και προσκαλέστε τους άλλους να συμμετάσχουν ή να προσθέσουν τα δικά τους μοτίβα. Ενθαρρύνετε την ακρόαση και την ανταπόκριση μεταξύ τους.

**Σημείωση:** αν υπάρχει η δυνατότητα και η βούληση, ο μαέστρος μπορεί να προτείνει στην ομάδα να εφεύρει και να κατασκευάσει νέα και δικά της εργαλεία.

## Συζήτηση και σχόλια

Επιβραδύνετε το ρυθμό και ηρεμήστε την ομάδα. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν για λίγο τα συναισθήματά τους και να πουν αν κάποιοι ρυθμοί ήταν σημαντικοί για αυτούς. Ολοκληρώστε με ένα χειροκρότημα και ευχαριστίες.





## Παιχνίδια γέλιου

## Φωνητική εργασία

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Εμπνευσμένη από τη γιόγκα του γέλιου και τη δραματοθεραπεία, αυτή η δραστηριότητα συνδυάζει καθοδηγούμενες ασκήσεις γέλιου με παιχνιδιάρικες κινήσεις και απλό αυτοσχεδιαστικό θέατρο. Η γιόγκα του γέλιου περιλαμβάνει σκόπιμες τεχνικές γέλιου και αναπνοής για την πρόκληση θετικών συναισθημάτων, συχνά σε συνδυασμό με δραστηριότητες που βοηθούν τους συμμετέχοντες να ξεπεράσουν τις αναστολές τους και να επιτύχουν μια παιδική και παιχνιδιάρικη κατάσταση. Στοιχεία δραματοθεραπείας ενσωματώνονται μέσω ελαφρού αυτοσχεδιασμού και σχέσεων ρόλων σε ηλικιωμένους ενήλικες. Ο συντονιστής διεξάγει μια σειρά από δομημένα παιχνίδια που προσαρμόζονται σε διαφορετικές σωματικές και γνωστικές ικανότητες, εξασφαλίζοντας ότι όλοι μπορούν να συμμετάσχουν άνετα και με ασφάλεια.

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

**30 λεπτά**

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

*Μουσικό σύστημα αναπαραγωγής (προαιρετικό, για μουσική υπόκρουση ή ρυθμικά σήματα κίνησης)  
Απλά βοηθήματα, όπως κασκόλ ή μαλακές μπάλες (για να εμπνεύσουν παιχνιδιάρικες κινήσεις και αλληλεπίδραση)*

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Δημιουργήστε μια χαρούμενη και φιλόξενη ατμόσφαιρα για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να νιώσουν άνετα.
- Επιδείξτε κάθε άσκηση με σαφήνεια και ενθουσιασμό.
- Δώστε απλές οδηγίες και προσαρμόστε τις στις φυσικές ανάγκες.
- Κάντε διαλείμματα και προσαρμόστε το ρυθμό ανάλογα με την ενέργεια της ομάδας.
- Εξασφαλίστε συναισθηματική ασφάλεια, σεβόμενοι τα όρια και τα επίπεδα συμμετοχής.
- Προσφέρετε επαίνους και ενθάρρυνση καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

### Εισαγωγή

Παρουσιάστε τη δραστηριότητα ως ένα χώρο διασκέδασης για γέλιο και συναισθηματική απελευθέρωση. Μια σύντομη προθέρμανση με αναπνοές, ήπιες διατάσεις και χαρούμενες συστάσεις βοηθά τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν και να προετοιμαστούν.

### Δραστηριότητα

**Ασκήσεις γέλιου** – Οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε δραστηριότητες τύπου γιόγκα γέλιου, όπως χτυπήματα παλαμών («Χο, χο, χα-χα-χα!»), χαιρετισμός με γέλιο αντί για λόγια και πέρασμα μιας «μπάλας γέλιου». Αυτές οι ασκήσεις στοχεύουν να προκαλέσουν πραγματικό γέλιο μέσω παιχνιδιάρικης και υπερβολικής μίμησης.

**Παιχνιδιάρικη αυτοσχεδιασμός** – Ακολουθούν απλά θεατρικά παιχνίδια, όπως κινήσεις καθρέφτη και ήχοι αφήγησης με παύσεις για γέλιο. Τα σκηνικά αντικείμενα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μια διασκεδαστική παντομίμα. Η έμφαση δίνεται στη φαντασία, τον αυθορμητισμό και τη χαρά.

### Συζήτηση και σχόλια

Οι συμμετέχοντες επιστρέφουν σε έναν κύκλο και κάθονται για μια σύντομη χαλάρωση και περισυλλογή. Καλούνται να μοιραστούν τα συναισθήματά τους ή να επισημάνουν μια αγαπημένη τους στιγμή. Η άσκηση προάγει την συναισθηματική απελευθέρωση και την αίσθηση της σύνδεσης.



## Φωνητική Εργασία

### Κάνοντας ένα ηχητικό μπάνιο

<h3>ΜΕΘΟΔΟΣ</h3>	<p><i>Καθοδηγούμενη δραστηριότητα ομιλίας με χρήση ήχων σε κυκλική μορφή. Η ομαδική ακρόαση και συμμετοχή είναι σημαντικές για αυτή τη δραστηριότητα, η οποία εστιάζει στην αισθητηριακή εμπειρία. Οι συμμετέχοντες θα εναλλάσσονται μεταξύ της δημιουργίας ήχων και της ακρόασης αυτών.</i></p>
<h3>ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ</h3> <p>(Ενδεικτικά μόνο)</p>	<p><b>20 λεπτά</b></p>
<h3>ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ</h3>	<p><i>Ένα ήσυχο δωμάτιο με καρέκλες διατεταγμένες σε κύκλο.</i></p>
<h3>ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ</h3>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Χρησιμοποιήστε ήρεμη, χαλαρωτική φωνή και σαφείς οδηγίες.</i></li> <li>• <i>Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή, αλλά επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να αποχωρήσουν ή να ακούσουν μόνο, αν το προτιμούν.</i></li> <li>• <i>Προσέξτε τους συμμετέχοντες που μπορεί να είναι ευαίσθητοι στον ήχο και βεβαιωθείτε ότι όλοι αισθάνονται άνετα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.</i></li> <li>• <i>Διατηρήστε το μέγεθος της ομάδας μικρό στο κέντρο για να αποφύγετε την υπερδιέγερση.</i></li> <li>• <i>Διατηρήστε μια ζεστή και παιχνιδιάρικη ατμόσφαιρα χωρίς πίεση ή κριτική.</i></li> </ul>

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

### Εισαγωγή

Ξεκινήστε χαιρετώντας θερμά την ομάδα και προσκαλώντας όλους να καθίσουν άνετα σε κύκλο. Αφιερώστε λίγα λεπτά για να παρουσιάσετε τη δραστηριότητα: μια δημιουργική ηχητική εμπειρία για να εξερευνήσετε την ομαδική ακρόαση και σύνδεση. Εάν είναι κατάλληλο, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν αν τους αρέσει η μουσική ή το τραγούδι. Τονίστε ότι δεν απαιτούνται δεξιότητες στο τραγούδι – η δραστηριότητα έχει ως στόχο να απολαύσετε τον ήχο, όχι να αποδώσετε.

### Δραστηριότητα

Προσκαλέστε 2-3 συμμετέχοντες να έρθουν στο κέντρο του κύκλου. Μπορούν να καθίσουν ή να σταθούν όρθιοι και θα κλείσουν τα μάτια τους (ή θα κοιτάξουν προς τα κάτω) για να ακούσουν απλά. Διαβεβαιώστε τους ότι είναι ασφαλείς και ότι είναι ευπρόσδεκτοι να έρθουν αν προτιμούν να παραμείνουν καθισμένοι.

Μόλις εγκατασταθούν, το υπόλοιπο της ομάδας αρχίζει να μουρμουρίζει απαλά τον ήχο «χμμ»: λεπτούς και ποικίλους τόνους, σε διαφορετικές εντάσεις και κατευθύνσεις. Ενθαρρύνετε κάθε συμμετέχοντα να μουρμουρίζει με τον δικό του ρυθμό, αφήνοντας τους ήχους να γεμίσουν τον χώρο γύρω από αυτούς που βρίσκονται στο κέντρο, σαν ένα «ηχητικό μπάνιο». Ο στόχος δεν είναι η αρμονία, αλλά η δημιουργία ενός απαλού και ζωντανού ηχοτοπίου.

Αφήστε τον ήχο να συνεχιστεί για περίπου 1-2 λεπτά και μετά να σβήσει απαλά. Προσκαλέστε μια άλλη μικρή ομάδα να πάρει τη σειρά της στο κέντρο και επαναλάβετε τη διαδικασία.

Επαναλάβετε όσες φορές η ομάδα αισθάνεται άνετα, συνήθως 2-3 γύρους.

### Συζήτηση και σχόλια

Αφού όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πάρει τη σειρά τους (ή έχουν επιλέξει να παρακολουθήσουν), συγκεντρώστε την ομάδα. Προτρέψτε τους να αναστοχαστούν με ερωτήσεις:

«Πώς νιώσατε που ήσασταν στο κέντρο;»

«Πώς ήταν η δημιουργία του ήχου ως ομάδα;»

«Ο ήχος ήταν χαλαρωτικός, τονωτικός ή κάτι άλλο;»

Αφήστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους προφορικά ή με μια απλή χειρονομία ή λέξη. Σημειώστε όλες τις απαντήσεις. Κλείστε με έναν τελευταίο κοινό ήχο, ένα μακρύ «χμμ» όλοι μαζί, ακολουθούμενο από μια στιγμή σιωπής και ένα ευχαριστώ προς την ομάδα.



## Ο κύκλος της ιστορίας

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Με βάση τις αφηγηματικές πρακτικές, οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και μοιράζονται προσωπικές ιστορίες εμπνευσμένες από ένα κοινό θέμα (π.χ. «Ο πρώτος μου έρωτας», «Κάποτε ήμουν γενναίος»). Η δραστηριότητα δίνει έμφαση στην σεβαστή ακρόαση, την εναλλαγή των ρόλων και τη συλλογική αναστοχασμό.

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

**30 λεπτά**

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

Τυπωμένη λίστα θεματικών προτάσεων  
Χρονόμετρο ή ρολόι για τη διαχείριση του χρόνου ομιλίας.  
Προαιρετικά: αντικείμενο (που θα περνάει από χέρι σε χέρι κατά τη διάρκεια των βάρδιων), χαρτί και στυλό για σημειώσεις, συσκευή εγγραφής ήχου (με συγκατάθεση)

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Ξεκινήστε με ένα σύντομο καλωσόρισμα και εξηγήστε με σαφήνεια τη δραστηριότητα και τους βασικούς κανόνες της.
- Χρησιμοποιήστε μια προσωπική ιστορία για να διαμορφώσετε την ανταλλαγή απόψεων και να δώσετε τον τόνο.
- Αφήστε χώρο για σιωπή και προβληματισμό πριν ξεκινήσετε τον γύρο των αφηγήσεων.
- Ενθαρρύνετε την ισότιμη συμμετοχή και τον σεβασμό για κάθε ομιλητή.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι μπορούν πάντα να αρνηθούν να μιλήσουν.
- Στο τέλος, αφιερώστε λίγο χρόνο για να προβληματιστείτε σχετικά με τα θέματα και τις εμπειρίες που μοιραστήκατε.



# ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

## Εισαγωγή

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και εξηγήστε τον στόχο της δραστηριότητας: να μοιραστούν σημαντικές προσωπικές ιστορίες με βάση ένα θέμα, για να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση και την ένταξη. Παρουσιάζονται οι βασικοί κανόνες: εμπιστευτικότητα, σεβασμός, ένας ομιλητής κάθε φορά, δικαίωμα να μην μιλήσει κανείς.

## Δραστηριότητα

Επιλέξτε μια προτροπή και ανακοινώστε την (π.χ. «Κάποτε ήμουν γενναίος»). Μοιραστείτε μια σύντομη προσωπική ιστορία για να διαμορφώσετε τη διαδικασία. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες μοιράζονται τη σειρά τους τις ιστορίες τους. Ενθαρρύνεται η χρήση ενός αντικειμένου για να υποδείξετε τον ομιλητή. Κάθε άτομο έχει περίπου 2-3 λεπτά. Οι άλλοι ακούν χωρίς να διακόπτουν.

Πρόταση: Η δημιουργία και η χρήση καρτών με προτροπές θα κάνει αυτή τη δραστηριότητα πιο ομαλή και πιο περιεκτική. Οι συμμετέχοντες μπορούν να επιλέξουν μια κάρτα με την προτροπή που προτιμούν (εάν είναι τοποθετημένη σε εμφανές σημείο) ή μπορούν να τραβήξουν μια τυχαία.

Θεματικές κάρτες με προτροπές (1 προτροπή ανά κάρτα + απλό εικονίδιο):

Μια φορά που ήμουν γενναίος

Ένα μέρος όπου ένιωσα σαν στο σπίτι μου

Ένας εξυπηρετικός γείτονας/δάσκαλος

Ένα αγαπημένο τραγούδι ή άρωμα

Μια πρώτη μέρα (σχολείο, δουλειά, πόλη)

Μια μικρή καλοσύνη που έλαβα

Ένα μάθημα που έμαθα με τον δύσκολο τρόπο

Μια γιορτή που μου άρεσε

Μια πρόκληση που ξεπέρασα

Μια παράδοση που διατηρώ

Μια βόλτα που θυμάμαι

Κάτι που με κάνει να γελάω

Θυμηθείτε να μην πιέζετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν την ιστορία τους αν δεν το επιθυμούν. Μπορείτε να δημιουργήσετε μια κάρτα «πάσο» που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να παραλείψουν τη σειρά τους αν δεν θέλουν να μιλήσουν.

## Συζήτηση και σχόλια

Ευχαριστήστε την ομάδα και προτείνετε μια σύντομη ανασκόπηση: «Πώς νιώθετε όταν μοιράζεστε ή ακούτε; Ποιες ιστορίες σας εντυπωσίασαν; Ποια θέματα προέκυψαν;». Τονίστε την αξία των ιστοριών και εκφράστε την εκτίμησή σας για τη συμμετοχή. Κλείστε με μια χειρονομία ενότητας, για παράδειγμα, ένα χειροκρότημα της ομάδας ή ένα ευχαριστώ.



## Εικόνες που μιλάνε

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Αυτή η δραστηριότητα συνδυάζει φωτογραφίες με καθοδηγούμενη αφήγηση, αισθητηριακή φαντασία και διέγερση των αισθήσεων μέσω αντικειμένων. Προάγει την ευαισθητοποίηση του σώματος και τη συνεργατική ανταλλαγή μέσω μιας πολυαισθητηριακής, αφηγηματικής προσέγγισης.

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

**50 - 60 λεπτά**

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

- Εκτυπωμένες εικόνες
- Συσκευή με δυνατότητα εγγραφής/αναπαραγωγής ήχου (προαιρετικά)
- Απλά αντικείμενα που παράγουν ήχο: χαρτί, πλαστικά ποτήρια, κοχύλια, άμμος, ρύζι σε βάζα, μπουκάλια νερού κ.λπ.
- Στυλό και χαρτί (προαιρετικά για όσους θέλουν να γράψουν ή να ζωγραφίσουν)

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Ξεκινήστε με ήπια ενθάρρυνση: δεν είναι όλοι έτοιμοι να μιλήσουν αμέσως.
- Προσφέρετε υποστηρικτικές προτάσεις και αφήστε χώρο για σιωπή – οι αναμνήσεις χρειάζονται χρόνο.
- Για τα άτομα με άνοια, εστιάστε περισσότερο στα συναισθήματα ή τις αισθήσεις παρά στην ακρίβεια.
- Σκεφτείτε να ηχογραφήσετε ήχους ή αποσπάσματα (με τη συγκατάθεσή τους) για να τα μοιραστείτε με τις οικογένειές τους.
- Εκφράστε την εκτίμησή σας και την ευγνωμοσύνη σας για όλες τις συνεισφορές: το να ακούτε είναι επίσης συμμετοχή.

### ΑΛΛΟΙ ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΟΙ

**Μουσικός ή ηχολήπτης (προαιρετικό)**

# ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

## Εισαγωγή

Η συνάντηση ξεκινά με μια στιγμή καλωσορίσματος αφιερωμένη στη δημιουργία μιας γαλήνιας ατμόσφαιρας και αμοιβαίας ακρόασης. Εισάγετε το θέμα της ημέρας με απλά λόγια: «Σήμερα θα ταξιδέψουμε στις αναμνήσεις μας μέσα από εικόνες και ήχους».

Αυτή η σύντομη πρόταση βοηθά να κατευθύνει τη φαντασία των συμμετεχόντων και να ενεργοποιήσει αμέσως μια υποβλητική, οικεία και προσωπική ατμόσφαιρα. Για να προετοιμάσετε το σώμα και το μυαλό για την ανταλλαγή, προτείνετε μερικές απαλές και προσιτές κινήσεις, όπως απλά τεντώματα των χεριών, των δακτύλων ή των βραχιόνων, που εκτελούνται αργά και χωρίς προσπάθεια. Αυτή η στιγμή μπορεί να συνοδεύεται από καθοδηγούμενη αναπνοή, προσκαλώντας την ομάδα να εισπνεύσει βαθιά και να εκπνεύσει ήρεμα, αφήνοντας να φύγουν τυχόν εντάσεις. Αυτές οι μικρές κινήσεις βοηθούν να επικεντρωθεί κανείς, να έρθει σε επαφή με τον εαυτό του και να δημιουργήσει τις συνθήκες για αυθεντική ακρόαση, τόσο του εσωτερικού του κόσμου όσο και του κόσμου των άλλων.

## Δραστηριότητα

### Παρατήρηση φωτογραφιών

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν μια σειρά προτεινόμενων εικόνων, οι οποίες μπορεί να είναι γενικές αλλά υποβλητικές φωτογραφίες – όπως μια παραλία, μια σκηνή γάμου, μια αγορά, ένα πάρκο ή στιγμιότυπα από γνωστά μέρη. Κάθε συμμετέχων είναι ελεύθερος να επιλέξει την εικόνα που του θυμίζει περισσότερο κάτι ή του αγγίζει περισσότερο.

Μόλις επιλεγεί η εικόνα, η ομάδα καθοδηγείται σε μια σύντομη προσωπική αναστοχαστική διαδικασία. Κάντε μερικές ερωτήσεις: «Ποιος ήχος σας έρχεται στο μυαλό;», «Ποιες μυρωδιές ή αισθήσεις σας προκαλεί;». Οι ερωτήσεις δεν απαιτούν πολύπλοκες απαντήσεις, αλλά χρησιμεύουν για να διεγείρουν την αισθητηριακή και συναισθηματική εμπειρία όλων, δημιουργώντας μια γέφυρα μεταξύ της εικόνας και της μνήμης.

Ως εναλλακτική λύση της λεκτικής έκφρασης, μπορεί να ζητηθεί από το άτομο να κάνει μια χειρονομία ή μια κίνηση για να περιγράψει αυτό που βλέπει ή να εκφράσει ένα συναίσθημα. Αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για άτομα που έχουν δυσκολίες στην λεκτική έκφραση, όπως σε περιπτώσεις άνοιας ή νόσου Αλτσχάιμερ.

### Δημιουργία ηχοτοπίων

Σε μια δεύτερη φάση της δραστηριότητας, η ομάδα καλείται να επιλέξει από κοινού ένα κοινό θέμα μνήμης: μια οικεία και αναγνωρίσιμη εμπειρία που μπορεί να προκαλέσει κοινές εικόνες και αισθήσεις, όπως μια μέρα στην παραλία, η αγορά ή μια Κυριακή στο σπίτι. Η επιλογή αυτή γίνεται με συμμετοχικό τρόπο, αφήνοντας χώρο για τις προτάσεις που προκύπτουν αυθόρμητα από την ομάδα.

Μόλις προσδιοριστεί το θέμα, οι συμμετέχοντες αρχίζουν να αναπαράγουν τους ήχους που σχετίζονται με την εμπειρία αυτή, χρησιμοποιώντας τη φωνή τους, το σώμα τους (π.χ. χτυπώντας τα χέρια, τα δάχτυλα ή τα πόδια και το στήθος) ή απλά αντικείμενα που βρίσκονται στον χώρο. Κάθε ήχος αντιπροσωπεύει ένα στοιχείο του περιβάλλοντος που προκαλεί συναισθήματα: τα κύματα της θάλασσας, τις φωνές της αγοράς, τον ήχο των πιάτων στην κουζίνα, το ραδιόφωνο που παίζει στο παρασκήνιο.

Συνοδεύστε την ομάδα στην κατασκευή μιας σύντομης «ηχητικής ιστορίας», καθοδηγώντας τους ήχους, τη σειρά, την επανάληψη και την έντασή τους, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα πραγματικό συλλογικό «ηχητικό τοπίο». Αυτή η διαδικασία είναι τόσο δημιουργική όσο και περιεκτική, καθώς επιτρέπει σε όλους να συμμετέχουν, ανεξάρτητα από τις φυσικές ή γλωσσικές τους ικανότητες.

Εάν το επιτρέπουν οι συνθήκες, η εκτέλεση μπορεί να καταγραφεί. Η κοινή ακρόαση του τελικού ηχητικού κομματιού γίνεται μια σημαντική στιγμή: ένας τρόπος για να αποκατασταθεί η αξία της διαδικασίας που βιώθηκε από κοινού και να αναγνωριστεί η ομορφιά που προέρχεται από τη μνήμη και τη συνεργασία.

Εάν είναι επιθυμητό, είναι δυνατό να εμπλουτιστεί περαιτέρω το ηχογραφημένο ηχοτοπίο με την προσθήκη σύντομων φωνητικών αποσπασμάτων: αναμνήσεις, λέξεις-κλειδιά, μικρές ιστορίες που οι συμμετέχοντες αποφασίζουν να μοιραστούν αυθόρμητα. Αυτές οι μαρτυρίες, σε συνδυασμό με τους συλλογικά δημιουργημένους ήχους, αποδίδουν ένα ακόμη πιο προσωπικό και αυθεντικό ίχνος της βιωμένης εμπειρίας, μετατρέποντας την ατομική μνήμη σε μια χορωδιακή και σημαντική αφήγηση.

## **Συζήτηση και σχόλια**

Στο τέλος της εμπειρίας, αφιερώνεται χρόνος για συλλογική αναστοχασμό, ο οποίος είναι απαραίτητος για να δοθεί νόημα σε ό,τι προέκυψε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους, θέτοντας απλές, ανοιχτές ερωτήσεις όπως: «Πώς νιώσατε ενώ δημιουργούσατε τους ήχους;» ή «Υπήρχε κάτι που σας εξέπληξε;». Αυτή η στιγμή προάγει την αυτογνωσία και ενθαρρύνει την αμοιβαία ακρόαση, προσφέροντας σε όλους την ευκαιρία να επεξεργαστούν τα συναισθήματα και τις αναμνήσεις που προέκυψαν στην ομάδα.



# Ραδιοσταθμοί

## ΜΕΘΟΔΟΣ

Η δραστηριότητα του ραδιοφωνικού σταθμού χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό από:

- καθοδηγούμενη φαντασία
- ελαφρύ αυτοσχεδιασμό
- δημιουργικό παιχνίδι ρόλων

για να ενθαρρύνει την αυτοέκφραση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη χαρούμενη συμμετοχή.

Οι συμμετέχοντες μεταμορφώνονται με τη σειρά σε φανταστικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς, εκφράζοντας τον εαυτό τους μέσω της φωνής, των ιστοριών, των χειρονομιών ή των τραγουδιών. Μπορούν να επιλέξουν τη δική τους ταυτότητα σταθμού ή να επιλέξουν από τα προτεινόμενα θέματα, όπως το *Funny Station* ή το *FM Kindness*. Ένα συμβολικό αντικείμενο, όπως ένα παιχνίδι μικρόφωνο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να κάνει την εμπειρία πιο συναρπαστική.

Ο συντονιστής διαδραματίζει βασικό ρόλο στην εισαγωγή της έννοιας, στην παρουσίαση παραδειγμάτων και στην προσαρμογή της ροής σύμφωνα με την ενέργεια της ομάδας.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ  
(Ενδεικτικά μόνο)

45 - 60 λεπτά

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ  
ΠΟΡΟΙ

- Ένα σετ καρτών με προτάσεις ραδιοφωνικών σταθμών, που μπορεί να περιλαμβάνει: *Radio Poetry* (κάρτες με σύντομα και διάσημα ποιήματα), *Rebus Station* (κάρτες με απλά αινίγματα), *Fun Station*, *Kindness FM*, *Radio Nostalgia*, *Storytime AM* κ.λπ.
- Προαιρετικά - Ένα αντικείμενο που να συμβολίζει μικρόφωνο (για παράδειγμα, παιχνίδι μικρόφωνο, μαλακή μπάλα ή παρόμοιο αντικείμενο)

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΓΙΑ ΤΟΝ  
ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ**

- *Τονίστε ότι δεν υπάρχουν λάθος απαντήσεις.*
- *Ενισχύστε το πνεύμα της διασκέδασης, της ελευθερίας και της σύνδεσης.*
- *Διατηρήστε την ενέργεια, την ελαφρότητα και τον ρυθμό προσαρμόσιμους στην ομάδα.*
- *Ενθαρρύνετε τις επευφημίες μετά από κάθε «μετάδοση».*

**ΑΛΛΟΙ  
ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΟΙ**

*Προαιρετικό: μουσικός ή ηθοποιός*



## ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

### **Δημιουργήστε τον δικό σας ραδιοφωνικό σταθμό**

Αφού όλοι έχουν παίξει με μια κάρτα, ήρθε η ώρα για αυτοσχεδιασμό.

«Τώρα που έχουμε εξερευνήσει μερικούς διαφορετικούς σταθμούς, γινόμαστε ακόμα πιο δημιουργικοί. Αυτή τη φορά, μπορείτε να σκεφτείτε τον δικό σας! Αν μπορούσατε να μεταδώσετε οτιδήποτε, τι είδους σταθμός θα ήσασταν;»

Αφήστε όλους να σκεφτούν για λίγο. Μερικοί μπορεί να έχουν την ιδέα τους αμέσως, ενώ άλλοι μπορεί να χρειαστούν λίγο περισσότερο χρόνο.

Στη συνέχεια, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις ικανότητές τους όπως θέλουν, με ψίθυρο, με παιχνιδιάρικο τόνο φωνής, με ένα σύντομο τραγούδι, με ηχητικά εφέ ή απλά με λίγες λέξεις. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να το κάνετε αυτό.

Είναι σημαντικό να διατηρήσετε την ενέργεια ζεστή και υποστηρικτική και να γιορτάσετε τη δημιουργικότητα του καθενός, όποια μορφή και αν έχει.

Αν η ομάδα το θέλει, κάντε έναν γύρο μπόνους, ανακατέψτε μερικούς σταθμούς ή δοκιμάστε τις εκπομπές των συντρόφων σας.

### **Συζήτηση και σχόλια**

Στο τέλος, είναι σημαντικό να ευχαριστήσετε όλους για τη συμμετοχή τους, υπενθυμίζοντάς τους πόσο δημιουργικοί και διασκεδαστικοί ήταν οι σταθμοί τους.

Μια πρόταση για το κλείσιμο θα μπορούσε να είναι:

«Υπάρχουν πολλοί τρόποι να εκφράσετε τον εαυτό σας, ιστορίες, ήχοι, αστεία, ακόμα και μια απλή ευγενική λέξη. Σας ευχαριστούμε που μοιραστήκατε τους σταθμούς σας μαζί μας!»





## Κορνίζες της καρδιάς

## Φωνητική εργασία

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Οι συμμετέχοντες φέρνουν προσωπικές φωτογραφίες (οικογένεια, αυτοπορτρέτα, κατοικίδια, αξιοθέατα, φύση, αφηρημένες εικόνες, αποκόμματα εφημερίδων). Ο συντονιστής καθοδηγεί τη συνεδρία χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες προτάσεις που δημιουργούν τη σύνδεση και ενεργοποιούν απαλά τη μνήμη. Η συνεδρία περιλαμβάνει τόσο ελαφριές όσο και βαθύτερες ερωτήσεις προβληματισμού, ανάλογα με το επίπεδο άνεσης των συμμετεχόντων.

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

60 λεπτά

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

- Προσωπικές φωτογραφίες (οικογένεια, κατοικίδια, σημεία ενδιαφέροντος, πορτρέτα, φύση, αφηρημένες)
- Προαιρετικό: Σετ φωτογραφιών για τους συμμετέχοντες που δεν φέρνουν προσωπικές φωτογραφίες
- Απαλή μουσική υπόκρουση για να δημιουργηθεί μια ζεστή ατμόσφαιρα

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Δημιουργήστε ένα φιλόξενο περιβάλλον χωρίς κριτική, όπου κάθε συμμετέχων αισθάνεται ασφαλής να μοιραστεί τις σκέψεις του.
- Χρησιμοποιήστε υποστηρικτική γλώσσα του σώματος και ήπια ενθάρρυνση.
- Εναλλάξτε απλές και διασκεδαστικές προτροπές με βαθύτερες ερωτήσεις που προκαλούν προβληματισμό.
- Δώστε προσοχή σε μη λεκτικές ενδείξεις — χαμόγελα, χειρονομίες — ως θετικά σημάδια συμμετοχής.
- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να παραλείψουν ερωτήσεις αν το προτιμούν.
- Να είστε ενήμεροι για πιθανά συναισθηματικά ερεθίσματα.

## Εισαγωγή

Προετοιμάστε τον χώρο με τρόπο φιλόξενο και χαλαρό, τοποθετώντας τις καρέκλες σε κύκλο και, αν είναι δυνατόν, δημιουργώντας έναν χώρο όπου οι φωτογραφίες μπορούν να προβάλλονται ή να φαίνονται εύκολα σε όλους.

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι οι φωτογραφίες θα χρησιμοποιηθούν για να μοιραστούν ιστορίες και αναμνήσεις, ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, μόνο αναμνήσεις και συναισθήματα.

## Δραστηριότητα

Κάθε συμμετέχων καλείται να φέρει μαζί του μία ή δύο σημαντικές φωτογραφίες από τη ζωή του. Μπορεί να είναι φωτογραφίες από την παιδική ηλικία, σημαντικές στιγμές, αγαπημένα πρόσωπα ή απλά εικόνες που του θυμίζουν κάτι.

Η άσκηση ξεκινά με μια στιγμή συλλογικής παρατήρησης: μια φωτογραφία τη φορά παρουσιάζεται στην ομάδα. Είναι δυνατό να μην προσδιοριστεί ο ιδιοκτήτης της, δίνοντας έτσι στους άλλους συμμετέχοντες την ευκαιρία να μαντέψουν ποιος είναι. Προσκαλέστε όσους θέλουν να μοιραστούν ελεύθερα τις εντυπώσεις, τα σχόλια ή τα συναισθήματά τους για την εικόνα. Αυτό διεγείρει το ενσυναίσθητο και δημιουργικό βλέμμα της ομάδας, επιτρέποντας σε κάθε εικόνα να ζήσει ακόμη και έξω από την ιστορία της.

Μόνο μετά από αυτή την πρώτη φάση παρατήρησης, το λόγο έχει ο άνθρωπος που έφερε τη φωτογραφία. Ο συμμετέχων λέει ό,τι θέλει: πού και πότε τραβήχτηκε, ποιοι είναι οι άνθρωποι που απεικονίζονται, ποια στιγμή της ζωής αντιπροσωπεύει, ποιο συναίσθημα συνδέεται με αυτή την εικόνα. Η ιστορία μπορεί να είναι μεγάλη ή μικρή, σοβαρή ή ελαφριά: κάθε συμβολή γίνεται δεκτή με προσοχή και σεβασμό.

Ως εναλλακτική λύση της λεκτικής έκφρασης, το άτομο μπορεί να κληθεί να κάνει μια χειρονομία ή μια ενέργεια για να περιγράψει αυτό που βλέπει ή να εκφράσει ένα συναίσθημα. Αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για άτομα που έχουν δυσκολίες να εκφραστούν λεκτικά, όπως σε περιπτώσεις άνοιας ή νόσου Αλτσχάιμερ.

Καθοδηγήστε την σε βάθος ανάλυση με μερικές διεγερτικές ερωτήσεις, προσαρμόζοντάς τις στην ευαισθησία της ομάδας και του ατόμου.

### Απλούστερες ερωτήσεις:

«Ποιος χαμογελάει σε αυτή τη φωτογραφία;»

«Υπάρχει κάποιο ζώο ή κατοικίδιο σε αυτή τη φωτογραφία; Πείτε μας για αυτά!»

«Σας θυμίζει αυτό κάποιο αγαπημένο μέρος που έχετε επισκεφτεί;»

«Με ποιον ήσασταν όταν τραβήχτηκε αυτή η φωτογραφία;»

«Τι συνέβαινε λίγο πριν ή λίγο μετά τη λήψη αυτής της φωτογραφίας;»

«Ποιο φαγητό ή ποια μυρωδιά θυμάσαι από εκείνη την ημέρα;»

«Ποια εποχή είναι στη φωτογραφία; Σου αρέσει αυτή η εποχή του χρόνου;»

«Υπήρχε μουσική όταν τραβήχτηκε η φωτογραφία;»

«Τι ρούχα φορούν οι άνθρωποι; Σου θυμίζουν κάποια ειδική περίσταση;»

### **"Σας κάνει αυτή η φωτογραφία να γελάτε; Γιατί;**

«Αν έπρεπε να συνδέσετε ένα τραγούδι με αυτή τη φωτογραφία, ποιο θα ήταν;»

«Ποια κίνηση, χειρονομία ή χορός σας θυμίζει αυτή η εικόνα;»

«Υπάρχει κάποιο άρωμα, ήχος, γεύση που θα συνδέατε με αυτή τη στιγμή;»

«Αν έπρεπε να γράψετε μια πρόταση, ένα ποίημα ή μια λεζάντα, τι θα λέγατε;»

Πιο βαθιές, πιο στοχαστικές ερωτήσεις:

«Πώς νιώθεις όταν κοιτάς αυτή τη φωτογραφία;»

«Τι λέει αυτή η φωτογραφία για σένα ή την οικογένειά σου;»

«Τι μάθημα σου δίνει αυτή η ανάμνηση;»

«Με ποιον θα ήθελες να μπορείς να μιλήσεις σε αυτή τη φωτογραφία;»

«Αυτή η φωτογραφία σας θυμίζει κάτι για το οποίο είστε περήφανοι;»

«Τι θα λέγατε στον νεότερο εαυτό σας αυτής της περιόδου;»

«Υπάρχει κάποιος σε αυτή τη φωτογραφία που σκέφτεστε συχνά;»

«Ποιες λέξεις σας έρχονται στο μυαλό όταν βλέπετε αυτό;»

«Πώς νιώθετε για αυτό το μέρος ή αυτή τη στιγμή τώρα;»

«Τι θα θέλατε να θυμούνται οι άλλοι για εσάς σε αυτή τη φωτογραφία;»

Οι άλλοι καλούνται να κάνουν ερωτήσεις, να προσθέσουν σχόλια και να ανακαλέσουν παρόμοιες εικόνες από τη δική τους ζωή. Αυτό μετατρέπει την άσκηση σε μια χορωδιακή συζήτηση, όπου οι ιστορίες συνυφαίνονται και κάθε εικόνα γίνεται μια ευκαιρία για συλλογική μνήμη. Στο τέλος κάθε παρουσίασης, συλλέξτε τις λέξεις-κλειδιά, τις εικόνες που ανακλήθηκαν, τις χειρονομίες ή τις φράσεις που προέκυψαν και δημιουργήστε με την ομάδα μια ποιητική ή θεατρική λεζάντα για τη φωτογραφία, η οποία μπορεί να γραφτεί σε χαρτόνι και να διαβαστεί δυνατά. Αν έχει υποδειχθεί ένα τραγούδι, ακούστε το όλοι μαζί, ίσως ακόμη και τραγουδήστε ή σιγοτραγουδήστε το. Αν έχει προταθεί μια κίνηση, η ομάδα μπορεί να προσπαθήσει να την αναπαράγει, εισερχόμενη συμβολικά «μέσα» στη φωτογραφία, μετατρέποντας τη μνήμη σε κοινή δράση.

### **Συζήτηση και σχόλια**

Όταν όλοι έχουν μοιραστεί τις εμπειρίες τους, ζητήστε από όλους να επιλέξουν μια λέξη με την ομάδα για να συνοψίσουν τις αισθήσεις που ένιωσαν κατά τη διάρκεια της άσκησης ή προτρέψτε τους να κάνουν μια σύντομη ανασκόπηση με ερωτήσεις όπως:

«Τι σας άρεσε περισσότερο στο να μοιραστείτε τις αναμνήσεις σας σήμερα;»

«Έμαθε κανείς κάτι καινούργιο για κάποιον άλλο συμμετέχοντα;»

«Ποια ιστορία ή ανάμνηση σας έκανε να χαμογελάσετε περισσότερο;»

«Υπάρχει κάποια ανάμνηση που σας εξέπληξε ή σας έκανε να σκεφτείτε διαφορετικά;»

Η δραστηριότητα τελειώνει με ένα θερμό ευχαριστώ και μια υπενθύμιση: οι αναμνήσεις και οι ιστορίες μας συνδέουν μέσα στο χρόνο και τις γενιές.



### Αυτό που βλέπω, αυτό που νιώθω

#### ΜΕΘΟΔΟΣ

Οι συμμετέχοντες εξετάζουν μία ή περισσότερες φωτογραφίες και γράφουν τις πρώτες λέξεις ή σκέψεις που τους έρχονται στο μυαλό. Αναλογίζονται αυτές τις συσχετίσεις και εντοπίζουν επαναλαμβανόμενα θέματα ή συναισθήματα. Στη συνέχεια, μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους σε μικρές ομάδες ή ζευγάρια.

#### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

40 λεπτά

#### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

- Εκτυπωμένες εικόνες
- Κενά φύλλα χαρτιού ή περιοδικά
- Στυλό ή μολύβια
- Προαιρετικά: Απαλή μουσική υπόκρουση

#### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Εξηγήστε ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Οι λέξεις μπορεί να είναι αφηρημένες, συναισθηματικές ή κυριολεκτικές.
- Δημιουργήστε ένα ήρεμο και υποστηρικτικό περιβάλλον.
- Προσφέρετε υποστήριξη αν χρειαστεί (π.χ. «Ποια είναι η πρώτη λέξη που σας έρχεται στο μυαλό όταν βλέπετε αυτή τη φωτογραφία;»).
- Αφήστε χώρο και χρόνο για σιωπή, καθώς ορισμένες ιδέες μπορεί να χρειαστούν λίγο χρόνο για να αναδυθούν.
- Προσαρμόστε το πρόγραμμα σε συμμετέχοντες με άνοια, απλοποιώντας τη γλώσσα και συντομεύοντας τη διαδικασία.



## ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

### Εισαγωγή

Ξεκινήστε τη δραστηριότητα παρουσιάζοντας τη συνεδρία ως μια εξερεύνηση των συναισθημάτων μέσω φωτογραφιών και λέξεων. Εξηγήστε ότι κάθε συμμετέχων θα επιλέξει μία ή περισσότερες φωτογραφίες και θα γράψει τις πρώτες λέξεις, σκέψεις ή συναισθήματα που του έρχονται στο μυαλό όταν κοιτάζει κάθε εικόνα.

Διαβεβαιώστε τους ότι η δραστηριότητα δεν έχει να κάνει με το να είναι καλοί συγγραφείς, ακόμη και μια λέξη ή ένα συναίσθημα είναι αρκετό, και δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

### Δραστηριότητα

Παρέχετε μια συλλογή εικόνων. Δώστε σε κάθε άτομο ένα στυλό και χαρτί ή μολύβι. Ζητήστε τους να κοιτάξουν μία φωτογραφία κάθε φορά και να γράψουν τις πρώτες λέξεις ή φράσεις που τους έρχονται στο μυαλό. Αυτές μπορεί να είναι αναμνήσεις, συναισθήματα, χρώματα, αισθήσεις ή οτιδήποτε άλλο τους προκαλεί η εικόνα.

Μετά από λίγο, ζητήστε τους να κοιτάξουν τις λέξεις που έγραψαν και να αναρωτηθούν:

«Βλέπω κάποιο θέμα εδώ;»

«Υπάρχει κάποιο συναίσθημα ή μήνυμα που προκύπτει από αυτή τη φωτογραφία και αυτές τις λέξεις;»

«Μου θυμίζει κάτι που με ενδιαφέρει, κάτι που έχω χάσει ή κάτι που θέλω;»

Ως εναλλακτική λύση της γραφής ή της λεκτικής έκφρασης, μπορείτε να ζητήσετε από το άτομο να κάνει μια χειρονομία ή μια ενέργεια για να περιγράψει αυτό που βλέπει ή να εκφράσει ένα συναίσθημα. Αυτή η προσέγγιση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για άτομα που έχουν δυσκολίες στη γραφή ή σε περιπτώσεις άνοιας ή νόσου Αλτσχάιμερ.

Προτείνετε θέματα που μπορεί να παρατηρήσουν, όπως το αίσθημα του ανήκειν, η μοναξιά, η χαρά, ο πόνος, το θάρρος, η συντροφικότητα ή η αλλαγή. Τονίστε ότι δεν πειράζει αν δεν βρεθεί κάποιο θέμα, καθώς η ίδια η διαδικασία της αναστοχαστικής σκέψης είναι ήδη πολύτιμη.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες που αισθάνονται άνετα να μοιραστούν αυτά που ανακάλυψαν ως ζευγάρι ή σε μικρές ομάδες.

Αν εργάζεστε με συμμετέχοντες που πάσχουν από άνοια ή έχουν περιορισμένη λεκτική έκφραση, αυτό μπορεί να προσαρμοστεί σε μια υποστηριζόμενη συζήτηση με βάση τις απαντήσεις ή τις χειρονομίες τους.

### Συζήτηση και σχόλια

**Μετά από το δημιουργικό διάστημα και την ανταλλαγή απόψεων, συγκεντρώστε την ομάδα.**

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν με ερωτήσεις όπως:

«Υπήρχε κάποια λέξη ή συναίσθημα που σας εξέπληξε;»

«Πώς ήταν η εμπειρία της σύνδεσης αναμνήσεων και συναισθημάτων μέσω μιας φωτογραφίας;»

«Υπάρχει κάποιο θέμα που σας φαίνεται σημαντικό σήμερα;»

Αναγνωρίστε τη διαδικασία του καθενός και ευχαριστήστε τους για την ειλικρίνειά τους. Ολοκληρώστε την άσκηση με μερικές χαλαρωτικές αναπνοές και μια θερμή υπενθύμιση ότι κάθε φωτογραφία φέρνει μαζί της μια ιστορία και κάθε ιστορία μας βοηθά να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους.





### Γραμμές μεταξύ των αναμνήσεων

<h3>ΜΕΘΟΔΟΣ</h3>	<p>Οι συμμετέχοντες επιλέγουν μια φωτογραφία που έχει σημασία για αυτούς. Χρησιμοποιώντας χρωματιστά μολύβια, ζωγραφίζουν ελεύθερα γύρω από τη φωτογραφία σε ένα φύλλο χαρτί, προσθέτοντας γραμμές, σχήματα ή σκηνές. Η έμφαση δίνεται στην έκφραση και όχι στην καλλιτεχνική δεξιοτεχνία.</p>
<h3>ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ</h3> <p>(Ενδεικτικά μόνο)</p>	<p><b>45 λεπτά</b></p>
<h3>ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ</h3>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Προσωπικές φωτογραφίες</li> <li>• Εάν οι συμμετέχοντες δεν έχουν δικές τους φωτογραφίες, παρέχεται μια επιλογή από αυτές)</li> <li>• Λευκό ή ανοιχτόχρωμο χαρτί A4</li> <li>• Χρωματιστά μολύβια</li> <li>• Προαιρετικά: κόλλα σε στικ ή κολλητική ταινία, εάν οι φωτογραφίες δεν είναι προτυπωμένες στο φύλλο</li> <li>• Προαιρετικά: ήρεμη μουσική υπόκρουση</li> </ul>
<h3>ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ</h3>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δώστε απλές οδηγίες.</li> <li>• Τα οπτικά παραδείγματα μπορεί να είναι χρήσιμα.</li> <li>• Ενθαρρύνετε την καλλιτεχνική έκφραση: τα αφηρημένα σχέδια είναι εξίσου ευπρόσδεκτα με την αναπαραστατική τέχνη.</li> <li>• Να είστε ευαίσθητοι στις συναισθηματικές αντιδράσεις που μπορεί να προκαλέσουν οι φωτογραφίες.</li> <li>• Κάντε ευαίσθητες, ανοιχτές ερωτήσεις (π.χ. «Ποια χρώματα νομίζεις ότι ταιριάζουν σε αυτή την ανάμνηση;» ή «Τι θα ήθελες να προσθέσεις γύρω από αυτή τη φωτογραφία;»).</li> </ul>
<h3>ΆΛΛΟΙ ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΟΙ</h3>	<p>Προαιρετικό: Θεραπευτές τέχνης</p>

## Εισαγωγή

Παρουσιάστε τη συνεδρία ως έναν δημιουργικό τρόπο εξερεύνησης προσωπικών αναμνήσεων με τη χρήση φωτογραφιών. Ενθαρρύνετε κάθε συμμετέχοντα να επιλέξει μια φωτογραφία που του λέει κάτι. Μπορεί να είναι μια οικογενειακή φωτογραφία, ένα τοπίο, μια σημαντική στιγμή ή ακόμα και μια εικόνα που δεν θυμάται καθαρά, αλλά τον ελκύει. Αν οι συμμετέχοντες χρειάζονται βοήθεια για να επιλέξουν, βοηθήστε τους.

Εξηγήστε τους ότι θα τοποθετήσουν τη φωτογραφία τους στο κέντρο μιας λευκής σελίδας και θα χρησιμοποιήσουν χρωματιστά μολύβια για να ζωγραφίσουν ελεύθερα γύρω από αυτήν. Μπορούν να ζωγραφίσουν οτιδήποτε τους έρχεται στο μυαλό, όπως σχήματα, χρώματα ή μικρές σκηνές. Ενημερώστε τους ότι δεν υπάρχει σωστό ή λάθος. Δεν πρόκειται για τέχνη, αλλά για συναισθήματα, αναμνήσεις και φαντασία. Αν η ατμόσφαιρα είναι κατάλληλη, μπορείτε να αρχίσετε να παίζετε απαλή μουσική κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

## Δραστηριότητα

Μόλις όλοι έχουν τα υλικά τους, ζητήστε τους να ξεκινήσουν τοποθετώντας τη φωτογραφία που έχουν επιλέξει στο χαρτί. Αν χρειαστεί, βοηθήστε τους να την κολλήσουν ή να την στερεώσουν με κολλητική ταινία.

Ενθαρρύνετε τους να αρχίσουν να σχεδιάζουν γύρω από την εικόνα, να την περιγράφουν, να δημιουργούν ένα πλαίσιο ή να αφήνουν τις γραμμές να ρέουν προς τα έξω σαν αναμνήσεις που εκτείνονται στο χώρο. Κάποιοι μπορεί να θέλουν να σχεδιάσουν κάτι που θυμούνται από τη φωτογραφία, άλλοι μπορεί απλά να επιλέξουν χρώματα ή μοτίβα. Και τα δύο είναι ευπρόσδεκτα. Θυμηθείτε τους να δουλεύουν αργά και να απολαμβάνουν τη διαδικασία.

Αν χρειαστεί, προσφέρετε υποστήριξη καθισμένος κοντά, παρατηρώντας ή κάνοντας κάποιες ερωτήσεις όπως:

«Τι θυμάσαι όταν βλέπεις αυτό;»

«Ποια χρώματα ταιριάζουν σε αυτή τη φωτογραφία;»

«Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να προσθέσεις σχετικά με αυτό;»

Περιμένετε τουλάχιστον 20-30 λεπτά για να ολοκληρωθεί το σχέδιο με φυσικό ρυθμό.

## Συζήτηση και σχόλια

Όταν οι συμμετέχοντες είναι έτοιμοι, οδηγήστε την ομάδα σε ένα σημείο διακοπής. Προσκαλέστε όσους αισθάνονται άνετα να κρατήσουν ή να περιγράψουν τα σχέδιά τους. Κάντε ανοιχτές ερωτήσεις όπως:

«Θα θέλατε να μας πείτε κάτι για αυτό που δημιουργήσατε;»

«Πώς σας έκανε να νιώσετε αυτή η φωτογραφία σήμερα;»

Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να απολαύσουν απλώς βλέποντας τις δημιουργίες των άλλων. Ολοκληρώστε τη συνεδρία με ένα θερμό ευχαριστώ και μια σύντομη ανασκόπηση: η μνήμη και η φαντασία είναι ισχυρά εργαλεία που υπάρχουν σε κάθε ηλικία. Η έκφρασή τους μέσω του χρώματος μπορεί να είναι μια όμορφη, θεραπευτική και συνδετική διαδικασία.



## Χάρτης Σώματος

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν ένα περίγραμμα σώματος για να εκφράσουν συμβολικά αισθήσεις, συναισθήματα ή αναμνήσεις μέσω χρωμάτων, συμβόλων και σχεδίων. Αυτή η δημιουργική διαδικασία ενθαρρύνει την αυτοέκφραση και την εξερεύνηση των συναισθημάτων.

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

45 λεπτά

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

- Μεγάλο χαρτί (ρολά ή φύλλα με ταινία) με περιγράμματα σώματος
- Μαρκadόροι, κηρομπογιές, ξυλομπογιές
- Προαιρετικά: Υλικά για κολλάζ, ψαλίδι, κόλλα, αυτοκόλλητα

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Εξηγήστε με σαφήνεια τη μεταφορική χρήση του περιγράμματος του σώματος.
- Διαβεβαιώστε ότι δεν είναι απαραίτητη η καλλιτεχνική ικανότητα.
- Προτείνετε ερωτήσεις όπως «Πού νιώθετε χαρά;».
- Σεβαστείτε τη σιωπή ή την προφορική επικοινωνία κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.



# ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

## Εισαγωγή

Καλωσορίστε την ομάδα και παρουσιάστε την έννοια του *body mapping* ως έναν δημιουργικό τρόπο για να αναστοχαστεί κανείς τα συναισθήματα, τις αναμνήσεις και τις εμπειρίες του. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να δουν το περίγραμμα του σώματος ως έναν συμβολικό καμβά, μια εξωτερική αναπαράσταση του εσωτερικού τους κόσμου. Εξηγήστε ότι δεν απαιτείται καλλιτεχνικό ταλέντο και ότι δεν υπάρχει σωστό ή λάθος για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας.

## Δραστηριότητα

Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν ένα μεγάλο περίγραμμα σώματος ή μπορούν να σχεδιάσουν το δικό τους περίγραμμα με πιθανή βοήθεια, ανάλογα με την κινητικότητα και την άνεσή τους. Χρησιμοποιώντας μια ποικιλία υλικών ζωγραφικής, αρχίζουν να γεμίζουν το περίγραμμα με εικόνες, χρώματα, λέξεις ή σχήματα που αντικατοπτρίζουν το πώς αισθάνονται στο σώμα τους, σημαντικές αναμνήσεις που σχετίζονται με συγκεκριμένα μέρη του σώματος ή αισθήσεις που παρατηρούν συχνά. Προσφέρετε προαιρετικές υποδείξεις όπως «Πού αισθάνεστε άγχος;» ή «Ποιο μέρος του σώματός σας συνδέετε με τη χαρά;»

Οι συμμετέχοντες είναι ελεύθεροι να εργαστούν ήσυχα ή να συνομιλήσουν ήσυχα μεταξύ τους κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Μπορούν να γίνουν προσαρμογές για όσους προτιμούν να εργάζονται καθισμένοι ή έχουν προβλήματα κινητικότητας.

Μετά τη συνεδρία ζωγραφικής, οι συμμετέχοντες καλούνται (αλλά δεν είναι υποχρεωμένοι) να μοιραστούν κάτι σχετικά με το σώμα τους: τι επέλεξαν να εκφράσουν και γιατί. Προωθήστε ένα χώρο σεβασμού για την ανταλλαγή απόψεων. Εάν τα μέλη της ομάδας αισθάνονται άνετα, οι χάρτες μπορούν να κρεμαστούν σε όλο το δωμάτιο.

## Συζήτηση και σχόλια

Η συνεδρία ολοκληρώνεται με μια ομαδική συζήτηση, όπου τονίζεται η μοναδικότητα της ιστορίας κάθε συμμετέχοντα και η δύναμη της οπτικής έκφρασης. Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες και προσκαλέστε τους να πάρουν τα έργα τους στο σπίτι ή να τα αφήσουν για μελλοντικές εκθέσεις.





# Η μνήμη στα χέρια μου

## ΜΕΘΟΔΟΣ

Οι συμμετέχοντες καλούνται να σκεφτούν μια ανάμνηση, μια ιστορία ή ένα συναίσθημα από το παρελθόν τους που θα ήθελαν να εκφράσουν. Χρησιμοποιώντας μαλακό πηλό, διαμορφώνουν ένα απλό σχήμα που μπορεί να είναι αφηρημένο ή παραστατικό. Μετά τη διαμόρφωση, μπορούν να βάψουν το πηλό τους με χρώματα που τους φαίνονται σχετιζόμενα με την ανάμνησή τους. Η έμφαση δίνεται στην εξερεύνηση και τη διασκέδαση, όχι στην καλλιτεχνική δεξιότητα. Οι διευθυντές και οι συντονιστές παρέχουν ήπια υποστήριξη και βοηθούν στη διαχείριση των υλικών, αν χρειαστεί.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ  
ΧΡΟΝΟΥ  
(Ενδεικτικά μόνο)

60 λεπτά

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ  
ΠΟΡΟΙ

- Μαλακός, αερόξηρος πηλός (ή πηλός για παιχνίδι για ευκολότερο χειρισμό)
- Βασικά εργαλεία για πηλό (προαιρετικά, ασφαλή για όλα τα επίπεδα ικανότητας)
- Ποδιές ή προστατευτικά καλύμματα
- Μη τοξικά χρώματα και πινέλα
- Μπολ με νερό και πανιά για το πλύσιμο των χεριών
- Προαιρετικά: Ήσυχη μουσική υπόκρουση

ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΓΙΑ ΤΟΝ  
ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Δώστε σαφείς και απλές οδηγίες και δείξτε ένα παράδειγμα, αν αυτό είναι χρήσιμο.
- Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι τα σχήματα μπορεί να είναι αφηρημένα.
- Δώστε περισσότερο χρόνο για να χειριστούν τον πηλό και να ζωγραφίσουν αργά.
- Υποστηρίξτε τους συμμετέχοντες με ήπιες υποδείξεις, όπως «Ποιο σχήμα ταιριάζει σε αυτή την ανάμνηση;».
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ιστορίες τους, αν το επιθυμούν, αλλά μην τους πιέζετε ποτέ να το κάνουν.

ΑΛΛΟΙ  
ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΟΙ

Προαιρετικό: Καλλιτέχνης, θεραπευτής τέχνης

## Εισαγωγή

Ξεκινήστε εξηγώντας ότι η άσκηση αφορά την εξερεύνηση αναμνήσεων μέσω της αφής και του χρώματος. Ενημερώστε τους ότι θα πλάσουν τον πηλό με τα χέρια τους και θα τον βάψουν όπως επιθυμούν. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος, η δημιουργία του καθενός είναι ξεχωριστή.

## Δραστηριότητα

Μοιράστε τον πηλό σε κάθε συμμετέχοντα και, αν χρειαστεί, δείξτε τους πώς να τον ζυμώνουν και να τον διαμορφώνουν απαλά. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν μια ανάμνηση και να αφήσουν τα χέρια τους να βρουν ένα σχήμα που να συνδέεται με αυτήν. Κάποιοι μπορεί να φτιάξουν απλά σχήματα, ενώ άλλοι μπορεί να προτιμήσουν αφηρημένα σχήματα.

Μόλις το σχήμα είναι έτοιμο, προσφέρετε χρώματα και πινέλα ώστε να μπορούν να διακοσμήσουν το έργο τους με τα χρώματα που θεωρούν ότι ταιριάζουν με την ανάμνηση. Περιμένετε 40-45 λεπτά για να πλάσουν και να ζωγραφίσουν. Αν χρειαστεί, προσφέρετε βοήθεια με τα εργαλεία ή τα πινέλα.

Ο συντονιστής μπορεί να κάνει ερωτήσεις όπως:

«Τι σας θυμίζει αυτό το σχήμα;»

«Θα θέλατε να μου πείτε για αυτή την ανάμνηση;»

Εναλλακτικά, οι συμμετέχοντες μπορούν είτε να δημιουργήσουν ελεύθερα, είτε, αν τους είναι πιο εύκολο, να εργαστούν γύρω από ένα απλό θέμα - για παράδειγμα: φύση, σχήματα ή φανταστικά πλάσματα. Καθοδηγήστε τους με ελαφρές ερωτήσεις όπως:

«Τι φτιάξατε;»

«Πώς νιώσατε ενώ το δημιουργούσατε;»

«Ποιο όνομα θα δίνατε στο έργο σας;»

## Συζήτηση και σχόλια

Όταν όλοι έχουν τελειώσει, προσκαλέστε όσους επιθυμούν να μοιραστούν το τελικό τους προϊόν και να πουν κάτι γι' αυτό. Οι άλλοι μπορούν απλώς να ακούσουν και να παρακολουθήσουν. Κλείστε με ένα ευχαριστώ και υπενθυμίστε ότι οι αναμνήσεις και η τέχνη μπορούν να φέρουν σύνδεση και χαρά σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής.



## Από το «Εγώ» στο «Εμείς»

Χειρωνακτικές δεξιότητες

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει τη δημιουργία καλλιτεχνικών κολάζ για την οπτική αφήγηση ατομικών και ομαδικών ιστοριών. Εστιάζει στη μετατροπή υλικών για την τόνωση της συγκέντρωσης, ενθαρρύνει τη μη λεκτική αυτοέκφραση και προάγει τη δημιουργική συμμετοχή μέσω αισθητηριακών εμπειριών.

Η ομαδική συζήτηση και η συναισθηματική αναστοχασμός συμβάλλουν στη δημιουργία βαθύτερων δεσμών.

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ

(Ενδεικτικά μόνο)

**60 λεπτά**

(Προσαρμόσιμο; μπορεί να κατανεμηθεί σε δύο συνεδρίες)

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

- Περιοδικά, εφημερίδες, χρωματιστό χαρτί
- Ψαλίδι, κόλλα σε στικ, κόλλα
- Φύλλα χαρτιού, χαρτόνι ή χαρτόνι για μεγάλες αφίσες
- Προαιρετικά μαρκαδόροι, κηρομπογιές, αυτοκόλλητα ή υλικά με διαφορετική υφή
- Προστατευτικά καλύμματα τραπεζιού ή ποδιές (προαιρετικά)

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Διαβεβαιώστε τους συμμετέχοντες ότι δεν απαιτείται καλλιτεχνική ικανότητα.
- Προσφέρετε ευγενικές προτάσεις (π.χ. «Επιλέξτε μια εικόνα που σας κάνει να νιώθετε ήρεμοι/ευτυχισμένοι/δυνατοί»).
- Ενθαρρύνετε την απτική εξερεύνηση: αγγίξτε τα υλικά, απολαύστε τις υφές.
- Προσέξτε όταν χρησιμοποιείτε ψαλίδι – προσαρμόστε το με προ-κομμένα υλικά, αν είναι απαραίτητο.
- Επαινέστε κάθε συμβολή με θετικά σχόλια.
- Μπορείτε να βάλετε απαλή μουσική στο παρασκήνιο για να βελτιώσετε την ατμόσφαιρα.

### ΑΛΛΟΙ ΕΜΠΛΕΚΟΜΕΝΟΙ

Προαιρετικό: Καλλιτέχνης, θεραπευτής τέχνης

## Εισαγωγή

Η δραστηριότητα ξεκινά με μια σύντομη ομαδική συζήτηση, κατά τη διάρκεια της οποίας οι συμμετέχοντες καλούνται να επιλέξουν από κοινού ένα κοινό θέμα που θα καθοδηγήσει ολόκληρη τη δημιουργική διαδικασία. Θέματα όπως «Οι εποχές της ζωής», «Το αγαπημένο μου μέρος» ή «Συναισθήματα σε χρώμα» προσφέρουν ευρείες και προσιτές ιδέες, ικανές να διεγείρουν τη μνήμη, τη φαντασία και την ανταλλαγή απόψεων. Αφού προσδιορίσουν το θέμα, κάθε συμμετέχων αναλογίζεται με προσωπικό τρόπο τι του προκαλεί η εν λόγω έννοια, αφήνοντας να αναδυθούν εικόνες, αναμνήσεις και συναισθήματα.

## Δραστηριότητα

**Ατομικό κολάζ** - Κάθε συμμετέχων λαμβάνει υλικά από χαρτί για να φτιάξει ένα κολάζ. Σε αυτή τη φάση, ο καθένας δίνει μορφή στο προσωπικό του εικαστικό έργο, επιλέγοντας ελεύθερα χρώματα, σχήματα και εικόνες που μπορούν να εκφράσουν σκέψεις, αισθήσεις ή αποσπάσματα εμπειριών που σχετίζονται με το επιλεγμένο θέμα. Συνοδεύστε το έργο με διακριτικότητα, προσφέροντας υποστήριξη χωρίς να κρίνετε, έχοντας κατά νου ότι δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να φτιάξετε ένα κολάζ: κάθε επιλογή είναι σημαντική και έγκυρη.

**Ομαδικό κολάζ** - Μόλις ολοκληρωθεί η ατομική φάση, η ομάδα συναντάται για να συνδυάσει τα έργα σε μια ενιαία συλλογική σύνθεση. Τα προσωπικά κολάζ τοποθετούνται σε μια μεγάλη αφίσα ή σε μια κοινή επιφάνεια, με συνεργατικό τρόπο, αφήνοντας χώρο για επικαλύψεις, αυθόρμητες αντιπαραθέσεις και οπτικές συνδέσεις. Αυτή η συλλογική συναρμολόγηση αντιπροσωπεύει μια πολύτιμη στιγμή συμβολικού διαλόγου μεταξύ των διαφορετικών συνεισφορών: τα ατομικά έργα αρχίζουν να «συνομιλούν» μεταξύ τους, να συνυφαίνονται, προτείνοντας νέους και απροσδόκητους συνδέσμους.

## Συζήτηση και σχόλια

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με ανοιχτή ανταλλαγή απόψεων. Κάθε συμμετέχων έχει την ευκαιρία να μιλήσει για το δικό του μέρος της εργασίας και το νόημα που φέρει. Η ομάδα παρατηρεί και αναστοχάζεται ολόκληρη τη σύνθεση, αναρωτιέται τι είδους συλλογική ιστορία έχει προκύψει: τι λέει το κολάζ στο σύνολό του; Τι συναισθήματα προκαλεί;

Εάν είναι δυνατόν, το τελικό έργο εκτίθεται σε έναν ορατό και προσβάσιμο χώρο, ενισχύοντας έτσι την εργασία που έχει γίνει και προσφέροντας μια επιπλέον ευκαιρία για αντήχηση και ανάμνηση.



## Τι είναι για σένα; Τι θα μπορούσε να είναι;

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Σε αυτή την ομαδική δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και περνάνε μεταξύ τους ένα κοινό αντικείμενο (όπως μια μπάλα του τένις). Κάθε άτομο μοιράζεται μια δημιουργική ή μεταφορική έννοια που έχει για αυτό το αντικείμενο και μετά το περνάει στον επόμενο με την ίδια ερώτηση. Η άσκηση ενθαρρύνει τη φαντασία, την έκφραση μέσω λέξεων ή χειρονομιών και τη σύνδεση της ομάδας. Μια παραλλαγή περιλαμβάνει την εκτίμηση του βάρους του αντικειμένου.

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

**10 λεπτά**

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

*Παραδείγματα αντικειμένων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν: μπάλα τένις, κουβάρι νήματος.*

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- **Ενεργοποίηση της φαντασίας:** Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί αρχικά να δώσουν κυριολεκτικές απαντήσεις. Ο συντονιστής μπορεί να δώσει δημιουργικά παραδείγματα ή να χρησιμοποιήσει το χιούμορ για να διεγείρει τη φαντασία.
- **Αποδοχή των προτάσεων:** κάθε εικόνα είναι έγκυρη. Δεν υπάρχουν λάθος απαντήσεις και κάθε συμβολή γίνεται αποδεκτή χωρίς κριτική.
- **Υποστήριξη όσων αντιμετωπίζουν δυσκολίες:** αν κάποιος δεν ξέρει τι να πει, μπορεί να παραλείψει τη σειρά του ή να πάρει έμπνευση από ό,τι έχει ήδη ειπωθεί.

## Εισαγωγή

Για να ξεκινήσει αυτή η δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες τοποθετούνται σε κύκλο, δημιουργώντας έναν ανοιχτό και φιλόξενο χώρο που ευνοεί την οπτική επαφή και τη σχέση. Εισάγετε εν συντομία την άσκηση, εξηγώντας ότι ο στόχος είναι να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους με έναν ελαφρύ και διασκεδαστικό τρόπο, ανακαλύπτοντας ομοιότητες και διαφορές και αναγνωρίζοντας τις κοινές εμπειρίες που έχουν.

## Activity

Ξεκινήστε κρατώντας ένα απλό, καθημερινό αντικείμενο — για παράδειγμα, μια μπάλα του τένις ή ένα κουβάρι νήματα — και δείξτε το στην ομάδα. Στη συνέχεια, ρωτήστε όλους με παιχνιδιάρικο και περίεργο τόνο: «Τι θα μπορούσε να είναι αυτό το αντικείμενο για εσάς;»

Τώρα αρχίζει το παιχνίδι: ο πρώτος συμμετέχων παίρνει το αντικείμενο και λέει τι θα μπορούσε να αντιπροσωπεύει για αυτόν, αφήνοντας την φαντασία του να τρέξει ελεύθερα. Μπορεί να είναι κάτι ρεαλιστικό, φανταστικό ή μεταφορικό.

Αφού μοιραστεί την ιδέα του, ο συμμετέχων δίνει το αντικείμενο στον διπλανό του, ρωτώντας: «Τι θα μπορούσε να είναι για εσάς;»

Στη συνέχεια, ο επόμενος δίνει τη δική του δημιουργική ερμηνεία του αντικειμένου και το δίνει στον επόμενο. Το παιχνίδι συνεχίζεται ομαλά, χωρίς διακοπές, μέχρι να πάρουν όλοι τους τη σειρά τους.

Κάθε συμμετέχων μπορεί επίσης να αναπαραστήσει αυτό που το αντικείμενο αντιπροσωπεύει για αυτόν, χρησιμοποιώντας το σώμα, τη φωνή ή τον χώρο γύρω του.

Μια άλλη παραλλαγή αυτής της άσκησης περιλαμβάνει το να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να μαντέψουν το βάρος του αντικειμένου. Στο τέλος, αποκαλύπτεται το πραγματικό βάρος και συγκρίνεται με τις εικασίες όλων για να δούμε ποιος έφτασε πιο κοντά.

## Συζήτηση και σχόλια

Στο τέλος της άσκησης, ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς πήγε η συνεδρία, αναφέροντας τις δυσκολίες, τις αμηχανίες και τις νέες παραλλαγές που θα μπορούσαν να εμπλουτίσουν την άσκηση και να την κάνουν πιο διαδραστική.



# Η βαλίτσα

## ΜΕΘΟΔΟΣ

Αυτή η συνεδρία χρησιμοποιεί μια πραγματική βαλίτσα γεμάτη με αντικείμενα που προκαλούν συναισθήματα για να διεγείρει τη φαντασία, τη μνήμη και την αφήγηση ιστοριών. Οι συμμετέχοντες περνάνε τη κλειστή βαλίτσα από χέρι σε χέρι, αναλογιζόμενοι το βάρος της, το περιεχόμενό της και τα ταξίδια που αντιπροσωπεύει. Στη συνέχεια, επιλέγουν ένα αντικείμενο και μοιράζονται προσωπικές ιστορίες ή αναμνήσεις που συνδέονται με αυτό (παραλλαγή «Η βαλίτσα μου») ή φαντάζονται ότι ετοιμάζουν τη βαλίτσα για κάποιον άλλο, μετατρέποντας τα αντικείμενα σε συμβολικά δώρα και μηνύματα (παραλλαγή «Βαλίτσα για κάποιον άλλο»). Η δραστηριότητα αυτή προάγει τη σύνδεση, την ανταλλαγή συναισθημάτων και τη μετάδοση εμπειριών.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ  
ΧΡΟΝΟΥ  
(Ενδεικτικά μόνο)

30 λεπτά

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ  
ΠΟΡΟΙ

- Παλιά βαλίτσα ή κουτί
- Διάφορα αντικείμενα: φωτογραφίες, αρώματα, γυαλιά ηλίου, μαγιό, αντηλιακό, καπέλο, κολιέ, κλειδιά, παλιό βιβλίο, φωτογραφίες, κασκόλ, καρτ ποστάλ κ.λπ.
- Στυλό, χαρτί, κόλλα (για να ζωγραφίσετε ή να γράψετε μια ανάμνηση)
- Προαιρετικά: μουσική υπόκρουση

ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΓΙΑ ΤΟΝ  
ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Κάντε τις παρουσιάσεις σύντομες και ζεστές.
- Μιλήστε καθαρά και αργά και διατηρήστε οπτική επαφή.
- Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή απόψεων, επιτρέψτε παύσεις και σεβαστείτε τη σιωπή.
- Να είστε έτοιμοι να υποστηρίξετε τις συναισθηματικές αντιδράσεις με ενσυναίσθηση.
- Προσφέρετε μη λεκτικές επιλογές συμμετοχής (ζωγραφική, επιλογή εικόνων).

## Εισαγωγή

Εξηγήστε το σκοπό της συνεδρίας. Σε αυτή την άσκηση, πρωταγωνιστεί μια βαλίτσα. Μια πραγματική, ευδιάκριτη βαλίτσα που περιέχει μια σειρά από διάφορα αντικείμενα: γυαλιά ηλίου, μαγιό, αντηλιακό, καπέλο, κολιέ, ένα μάτσο κλειδιά, ένα παλιό βιβλίο, φωτογραφίες, ένα κασκόλ, μια καρτ ποστάλ και άλλα. Απλά, υποβλητικά αντικείμενα, επιλεγμένα για να υποδηλώνουν εικόνες, μέρη, συναισθήματα, ταξίδια.

## Δραστηριότητα

Η άσκηση ξεκινά με την ομαδική παρουσίαση της βαλίτσας. Αυτή λειτουργεί ως συμβολικό και λειτουργικό εργαλείο: κάτι που οι συμμετέχοντες μπορούν να δουν, να ανοίξουν και να εξερευνήσουν, προκαλώντας περιέργεια, αφηγήσεις και συναισθήματα. Βοηθά στην τόνωση της αισθητηριακής μνήμης και της φαντασίας, δημιουργώντας ένα παιχνιδιάρικο και ελκυστικό τελετουργικό.

Πριν ανοίξετε τη βαλίτσα και ανακαλύψετε το περιεχόμενό της, προτείνεται μια φανταστική εισαγωγική στιγμή: η βαλίτσα, κλειστή, περνάει από χέρι σε χέρι μεταξύ των συμμετεχόντων. Ο καθένας μπορεί να την κρατήσει για λίγα λεπτά και να απαντήσει σε μερικές υποβλητικές ερωτήσεις, όπως: «Πόσο ζυγίζει αυτή η βαλίτσα για εσάς; Τι νομίζετε ότι περιέχει; Πού πηγαίνετε με αυτήν; Από πού έρχεστε;». Αυτό το βήμα διεγείρει αμέσως τη φαντασία και δημιουργεί μια ατμόσφαιρα ακρόασης και περιέργειας, προετοιμάζοντας την ομάδα για το θεατρικό και αφηγηματικό παιχνίδι που θα ακολουθήσει.

Στην επόμενη φάση, αφού την τοποθετήσουν πάνω σε ένα τραπέζι, κάθε συμμετέχων καλείται να πλησιάσει και να επιλέξει ένα από τα προτεινόμενα αντικείμενα. Εδώ ξεκινούν δύο πιθανές παραλλαγές, οι οποίες μπορούν να εναλλάσσονται ή να ανατεθούν ελεύθερα.

### 1- Η βαλίτσα μου

Κάθε συμμετέχων φαντάζεται ότι πρέπει να προετοιμαστεί για ένα ταξίδι. Το ταξίδι μπορεί να είναι πραγματικό ή φανταστικό, στο παρελθόν ή στο παρόν: διακοπές στην παραλία, επίσκεψη σε έναν μακρινό συγγενή, επιστροφή στην πατρίδα. Το επιλεγμένο αντικείμενο γίνεται το σημείο εκκίνησης για να πείτε τι μεταφέρετε μαζί σας, γιατί και τι αντιπροσωπεύει.

Ο συμμετέχων μπορεί να μοιραστεί μια ανέκδοτη ιστορία που σχετίζεται με αυτό το αντικείμενο ή μια παρόμοια εμπειρία: «Αυτό το καπέλο μου θυμίζει την πρώτη φορά που πήγα στην Ίσκια, με τον σύζυγό μου. Ήταν το 1965...»

Ζητήστε από όλους να μοιραστούν σύντομα κάτι που τους αρέσει να θυμούνται. Στη συνέχεια, ζητήστε τους να επιλέξουν ένα αντικείμενο ή να παρουσιάσουν το δικό τους. Χρησιμοποιήστε συμβουλές όπως:

«Τι σας θυμίζει αυτό;»

«Πώς νιώσατε;»

«Με ποιον σας φέρνει σε επαφή όλο αυτό;»

## 2 - Βαλίτσα για κάποιον άλλο

Σε αυτή την έκδοση, ζητείται από τον συμμετέχοντα να φανταστεί ότι ετοιμάζει τη βαλίτσα για ένα φανταστικό πρόσωπο: μια νεαρή γυναίκα που φεύγει για την πρώτη της περιπέτεια μόνη της, έναν εγγονό που πηγαίνει να σπουδάσει στο εξωτερικό, έναν φανταστικό χαρακτήρα.

Εδώ, το επιλεγμένο αντικείμενο μετατρέπεται σε δώρο, σε ένα συμβολικό μήνυμα: «Έβαλα αυτό το κολιέ στη βαλίτσα μου, γιατί ανήκε στη μητέρα μου, και θέλω να το έχεις μαζί σου ως φυλαχτό...».

Η έμφαση μετατοπίζεται στη μετάδοση, στη μεταβίβαση εμπειριών, στη φροντίδα και στη μνήμη που μετατρέπεται σε ευχή για το μέλλον.

Σημείωση (προαιρετική): Μπορείτε να προσφέρετε χαρτί και στυλό αν κάποιος θέλει να γράψει ένα σημείωμα για να το προσθέσει μαζί με τα αντικείμενα, ειδικά στο πλαίσιο της άσκησης όπου η βαλίτσα ετοιμάζεται για κάποιον άλλο.

### Προτεινόμενο περιεχόμενο του κουτιού ταξιδιού:

<b>Χάρτης ή μικρή υδρόγειος</b>	Υποστηρίζει τον προσανατολισμό και τη χωρική μνήμη. Σας προσκαλεί να επιλέξετε τον προορισμό.
<b>Εισιτήριο τρένου ή αεροπλάνου</b>	Συμβολίζει την κίνηση και τις μεταβάσεις. Υποδηλώνει προσωπικές ταξιδιωτικές ιστορίες.
<b>Γυαλιά ηλίου</b>	Προτείνει διακοπές ή ηλιόλουστα μέρη· προσθέτει χιούμορ ή νοσταλγία.
<b>Υφασμάτινο κασκόλ ή καπέλο</b>	Θυμίζει τον άνεμο, την παραλία ή τα βουνά. Μπορείς να το αγγίξεις, να το μυρίσεις ή να το φορέσεις.
<b>Καρτ ποστάλ ή εκτυπωμένες φωτογραφίες</b>	Χρησιμεύουν ως άμεσες υποδείξεις για την αφήγηση, καθεμία με έναν μοναδικό προορισμό.
<b>Μίνι πυξίδα ή παιχνίδι αυτοκίνητο</b>	Προσθέτει μια παιχνιδιάρικη αίσθηση περιπέτειας ή εξερεύνησης
<b>Ετικέτα αποσκευών ή ημερολόγιο ταξιδιού</b>	Χρησιμοποιείται για να «επισημάνει» φανταστικά ταξίδια ή να προκαλέσει νέα

<b>Μπουκάλι αντηλιακού</b>	Το οικείο άρωμα του καλοκαιριού θυμίζει στους συμμετέχοντες τις μέρες στην παραλία, τον ήλιο και τις διακοπές.
<b>Βιβλίο</b>	Σύμβολο ενδοσκόπησης, γνώσης ή συντροφικότητας σε στιγμές μοναξιάς.
<b>Μπουκέτο κλειδιών</b>	Θυμίζει σπίτια, αγαπημένα μέρη, πόρτες που ανοίγουν ή κλείνουν στη ζωή.
<b>Μακιγιάζ (π.χ. κραγιόν) - Κοσμήματα (π.χ. κολιέ)</b>	Αντικείμενα που σχετίζονται με την προσωπική φροντίδα, τη θηλυκότητα, την επιθυμία να ευχαριστείς, την ομορφιά.
<b>Λούτρινα ή παιχνίδια</b>	Σύνδεση με την παιδική ηλικία, τα παιδιά, την τρυφερότητα.

## Συζήτηση και σχόλια

*Σκεφτείτε τα κοινά συναισθήματα, τις σχέσεις της ομάδας και τις αναμνήσεις. Αναγνωρίστε τη συναισθηματική αξία των ιστοριών. Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες.*



# Η διαδρομή

## Σωματική εργασία

### ΜΕΘΟΔΟΣ

ΙΣυνδυάζει την αφήγηση ιστοριών, τη φαντασία, την κίνηση και τις αισθητηριακές ενδείξεις για να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να θυμηθούν ή να επινοήσουν σημαντικές ταξιδιωτικές εμπειρίες. Οι συμμετέχοντες ανταποκρίνονται σε οπτικές ενδείξεις (καρτ-ποστάλ, φωτογραφίες), χειρίζονται αισθητηριακά αντικείμενα (από ένα «ταξιδιωτικό κουτί») και μοιράζονται φανταστικές αναμνήσεις ή ταξίδια. Ένα ελαφρύ ομαδικό παιχνίδι ρόλων προάγει τη δημιουργικότητα και τη σύνδεση. Αυτή η μέθοδος υποστηρίζει τη μνήμη, την αυτοέκφραση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη συναισθηματική εμπλοκή, όλα με έναν παιχνιδιάρικο και περιεκτικό τρόπο.

ΚΑΤΑΝΟΜΗ  
ΧΡΟΝΟΥ  
(Ενδεικτικά μόνο)

45 λεπτά

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ  
ΠΟΡΟΙ

- Καρτ ποστάλ ή εκτυπωμένες εικόνες γνωστών τοποθεσιών, αξιοθέατων ή φυσικών τοπίων
- Ηχείο ή τηλέφωνο με σύντομα ήχους από το περιβάλλον του ταξιδιού (π.χ. τρένο, κύματα, πουλιά)

ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ  
ΓΙΑ ΤΟΝ  
ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ

- Χρησιμοποιήστε έναν ήπιο, ζεστό τόνο για να προσκαλέσετε τους συμμετέχοντες.
- Χρησιμοποιήστε αντικείμενα και καρτ-ποστάλ για να διεγείρετε τις αναμνήσεις.
- Να είστε ευέλικτοι: Αποδεχτείτε τη σιωπή, τη φαντασία ή τις σύντομες απαντήσεις με την ίδια αξία.

## ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

### Εισαγωγή

Η άσκηση συνδυάζει προσωπικές ιστορίες, φανταστικά παιχνίδια ρόλων και αισθητηριακή συμμετοχή, προσκαλώντας τους ηλικιωμένους σε μια στοχαστική και χαρούμενη εξερεύνηση πραγματικών ή φανταστικών ταξιδιωτικών εμπειριών.

Ενθαρρύνει τόσο τη λεκτική έκφραση όσο και τη μη λεκτική συμμετοχή μέσω της αλληλεπίδρασης με αντικείμενα, εικόνες και ήχους.

### Δραστηριότητα

Οι συμμετέχοντες καλούνται να ανακαλέσουν στο μυαλό τους προηγούμενες ταξιδιωτικές εμπειρίες (πραγματικές ή συμβολικές) χρησιμοποιώντας οπτικά βοηθήματα, όπως καρτ-ποστάλ ή φωτογραφίες από αξιοθέατα. Αυτό ενισχύει την επεισοδιακή μνήμη, τον προσανατολισμό στο χρόνο και στο χώρο και την προσωπική ταυτότητα.

Παραδείγματα ερωτήσεων:

«Έχετε πάει ποτέ σε ένα μέρος σαν αυτό;»

«Ποιο ήταν το πιο αξέχαστο ταξίδι σας;»

«Τι σας κάνει να νιώθετε για αυτό το μέρος;»

Στη συνέχεια, όπως σε ένα ομαδικό ταξίδι, οι συμμετέχοντες φαντάζονται ότι ταξιδεύουν όλοι μαζί (για παράδειγμα, με τρένο, λεωφορείο, πλοίο ή αεροπλάνο). Αυτό το σενάριο ρόλων ενθαρρύνει τη φαντασία, την αλληλεπίδραση, το παιχνίδι και τη συλλογική δημιουργικότητα.

Οι καρέκλες είναι διατεταγμένες έτσι ώστε να μιμούνται την πραγματική διάταξη των καθισμάτων στο επιλεγμένο όχημα: δύο παράλληλες σειρές για το λεωφορείο ή το τρένο, με μια μπροστινή καρέκλα για τον οδηγό ή τον ελεγκτή του τρένου, η οποία μπορεί να αναπαρασταθεί από έναν από τους συμμετέχοντες.

Μόλις «επιβιβαστούν», ξεκινά το φανταστικό ταξίδι: οι συμμετέχοντες προσομοιώνουν σωματικά και φωνητικά τις κινήσεις του οχήματος, ακολουθώντας στροφές, ανηφόρες, κατηφόρες, απότομα φρεναρίσματα, λακκούβες στο δρόμο, επιβράδυνση, τραντάγματα, με το σώμα και τη φωνή τους. Έτσι δημιουργείται ένα μικρό χορωδιακό παιχνίδι, όπου ο καθένας αντιδρά με προσωπικό αλλά συντονισμένο τρόπο στην κοινή διαδρομή.

Κάντε ερωτήσεις σχετικά με το πού πηγαίνουν, τι βλέπουν ή κάνουν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, τι εκπλήξεις ή εμπόδια συναντούν κ.λπ.

Πιθανά στοιχεία που μπορούν να ενσωματωθούν.

- Ο οδηγός μπορεί να σχολιάζει το ταξίδι, δίνοντας οδηγίες: «Προσοχή, στρίψτε δεξιά!» – «Ανεβαίνουμε το βουνό!» – «Ωχ, όχι, βρέχει πολύ δυνατά!»
- Είναι δυνατό να προστεθούν χαρακτήρες στο λεωφορείο: ο επιβάτης που μιλάει πολύ, εκείνοι που κοιμούνται, εκείνοι που κοιτάζουν έξω από το παράθυρο και περιγράφουν αυτό που βλέπουν κ.λπ.
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να γράψουν ένα μήνυμα «από το δικό τους ταξίδι». Αυτό το μήνυμα μπορεί να είναι σοβαρό, χιουμοριστικό, ποιητικό ή απλό και μπορεί να περιλαμβάνει ένα σχέδιο.
- Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, η ομάδα μπορεί να κάνει μια φανταστική στάση και να «κατεβεί», περιγράφοντας ή μιμούμενη αυτό που κάνει εκεί (π.χ. στάση στη λίμνη, μεσημεριανό γεύμα, αγορά...).

Σημείωση - Οι ήχοι φόντου που σχετίζονται με το ταξίδι (π.χ. τρένα, κύματα, πουλιά, θόρυβοι αγοράς) μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να βυθιστούν στο φανταστικό ταξίδι και να κάνουν την εμπειρία πιο ζωντανή, ειδικά για άτομα με προβλήματα όρασης ή άνοια.

Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να είναι ευέλικτη και πολιτισμικά ευαίσθητη, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να συνδεθούν μέσω προσωπικών αναμνήσεων ή της συλλογικής φαντασίας σεναρίων. Για να υποστηρίξετε αυτό, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οπτικά στοιχεία (π.χ. καρτ-ποστάλ ή φωτογραφίες) που αντικατοπτρίζουν μια ποικιλία αναγνωρίσιμων ορόσημων, καθολικών φυσικών θεμάτων και τοπικών ορόσημων.

Διάσημα μνημεία για έμπνευση και αναγνώριση:

- Το Κολοσσαίο (Ιταλία)
- Ο Πύργος του Άιφελ (Γαλλία)
- Η Ακρόπολη (Ελλάδα)
- Το Παλάτι του Κοινοβουλίου (Ρουμανία)
- Ο Πύργος του Μπελέμ (Πορτογαλία)
- Το Στόουνχεντζ (Ηνωμένο Βασίλειο)
- Η Σαγράδα Φαμίλια (Ισπανία)
- Η Πύλη του Βρανδεμβούργου (Γερμανία) κ.λπ.

Γενικές σκηνές φύσης και τρόπου ζωής:

- Βουνά
- Η θάλασσα ή μια ήσυχη παραλία
- Ένας δρόμος σε ένα αγροτικό χωριό
- Ένας σιδηροδρομικός σταθμός
- Μια πλατεία αγοράς
- Ένας βοτανικός κήπος
- Ένα πικνίκ στην εξοχή

## Συζήτηση και σχόλια

Ολοκληρώστε ζητώντας από τους συμμετέχοντες να πουν πού πήγαν, πώς ήταν το ταξίδι, ποιους ανθρώπους συνάντησαν κ.λπ.



## Πού σε ταξιδεύει αυτή η μυρωδιά;

### ΜΕΘΟΔΟΣ

Η άσκηση βασίζεται σε μια γνωστή ιδιότητα του νευρικού συστήματος: τα οσφρητικά σήματα φτάνουν απευθείας σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη μνήμη και τα συναισθήματα.

Αυτή η δραστηριότητα οσφρητικής αναγνώρισης χρησιμοποιεί βάζα με μπαχαρικά, βότανα και τρόφιμα για να ξυπνήσει αναμνήσεις μέσω της όσφρησης. Οι συμμετέχοντες μυρίζουν κάθε βάζο, αναλογίζονται τις αισθήσεις και τις αναμνήσεις που τους φέρνει και στη συνέχεια μοιράζονται τις εμπειρίες τους σε έναν κύκλο σεβασμού. Η άσκηση καλλιεργεί την αισθητηριακή συνειδητοποίηση, την έκφραση των συναισθημάτων και την προσεκτική ακρόαση.

### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΧΡΟΝΟΥ (Ενδεικτικά μόνο)

40 λεπτά

### ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ

- Αρκετά μικρά δοχεία/βάζα που περιέχουν αρωματικά βότανα (δενδρολίβανο, ρίγανη, βασιλικό, φασκόμηλο, λεβάντα, μέντα κ.λπ.), καφέ, βανίλια, μανιτάρια κ.λπ.

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Οσφρητική ευαισθησία και αλλεργίες: ρωτήστε εκ των προτέρων αν κάποιος έχει δυσανεξία ή δυσφορία σε ορισμένες οσμές και αποφύγετε ουσίες που είναι πολύ έντονες ή ερεθιστικές.
- Συναισθηματικές αντιδράσεις: Μια μυρωδιά μπορεί να ξυπνήσει οδυνηρές ή μελαγχολικές αναμνήσεις. Ο συντονιστής πρέπει να είναι έτοιμος να δεχτεί αυτά τα συναισθήματα, αφήνοντας χώρο αλλά χωρίς να πιέζει για να τα μοιραστούν.
- Σεβασμός στον ατομικό ρυθμό: δεν επεξεργάζονται όλοι τις αναμνήσεις με τον ίδιο τρόπο. Κάποιοι θα μπορούν να μιλήσουν αμέσως, άλλοι θα προτιμούν να ακούσουν ή να επεξεργαστούν τις αναμνήσεις τους σιωπηλά.

## Εισαγωγή

Αυτή η άσκηση οσφρητικής αναγνώρισης είναι μια πολύ χρήσιμη δραστηριότητα, ειδικά για την τόνωση της μνήμης και την ανάκληση αναμνήσεων από το παρελθόν.

## Δραστηριότητα

Επισημάνετε πόσο συχνά ξεχνάμε πόσο βαθιά μπορεί να μας επηρεάσει μια μακρινή ανάμνηση που ξαφνικά αναδύεται μέσα από μια μυρωδιά — είτε ευχάριστη είτε δυσάρεστη.

Μετά από αυτή την εισαγωγή, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να πλησιάσουν ήρεμα το τραπέζι όπου είναι τοποθετημένα τα βάζα που περιέχουν τα διάφορα μπαχαρικά, βότανα και τρόφιμα. Τα βάζα μπορούν να ανοιχτούν ένα-ένα ή να αφεθούν ελεύθερα διαθέσιμα, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων και το πλαίσιο.

Κάθε άτομο, ξεχωριστά, μπορεί να επιλέξει ένα βάζο, να το ανοίξει, να μυρίσει το περιεχόμενό του και να αφιερώσει λίγα λεπτά για να ακούσει τις αισθήσεις που του προκαλεί. Προσκαλέστε τους να δεχτούν κάθε είδους αντίδραση, ακόμα και αν η ανάμνηση δεν είναι άμεση ή αν η μυρωδιά προκαλεί αρνητικά συναισθήματα: το σημαντικό είναι να παρατηρήσουν και να ακούσουν τι αναδύεται: «Πώς μυρίζει; Τι είναι; Πού σας μεταφέρει;»

Μετά από αυτή την πρώτη αισθητηριακή επαφή, προτείνετε μια στιγμή ανταλλαγής απόψεων σε κύκλο. Όσοι επιθυμούν μπορούν να πουν τι τους θύμισε αυτή η μυρωδιά: ένα επεισόδιο, ένα πρόσωπο, ένα μέρος, μια αίσθηση. Ακόμα και οι αποσπασματικές αναμνήσεις ή οι ασαφείς συναισθήματα έχουν αξία και αξίζουν χώρο.

Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα κλίμα σεβασμού και βαθιάς ακρόασης, στο οποίο κάθε μαρτυρία γίνεται δεκτή χωρίς κρίση, με σιωπή και προσοχή.

## Συζήτηση και σχόλια

Στο τέλος της άσκησης, ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς πήγε η συνεδρία, αναφέροντας τις δυσκολίες, τις αμηχανίες και τις νέες παραλλαγές που θα μπορούσαν να εμπλουτίσουν την άσκηση και να την κάνουν πιο διαδραστική.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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>



## ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

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](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=Wh5esQHFNA8>

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](https://www.ageni.org/siteassets/documents/publications/best_practice_manual_creative_reminiscence_and_life_story_work.pdf)





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

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

**WEBSITE:** [https://age-thea.eu/?page\\_id=15](https://age-thea.eu/?page_id=15)

**FACEBOOK:** [AGE-TEA](#)

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