

WP3 -Program comun de formare pentru sectoarele social, cultural și de sănătate - Șablon de activitate de învățare activă-

DOCUMENT PRODUS DE: ASOCIAȚIA HABILITAS CRFP,
ROMANIA



“Pe scenă la vârsta de Aur: Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă”

NUMĂR PROIECT: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Active learning activity – description

Modulul 3	Teatrul și activitățile de teatru ca prevenție și promovare a sănătății în tulburările de sănătate mintală la vârsta înaintată
Capitol	Utilizarea teatrului în domeniul îmbătrânirii: impact, beneficii și principii etice
Denumirea activității	„POVESTIRI DE VIAȚĂ”
OBIECTIV(E)	Scopul acestei activități de improvizație este de a îmbunătăți bunăstarea mentală a persoanelor vârstnice prin promovarea interacțiunii sociale, creativității și exprimării emoționale.
METODE	Crearea de scenarii scurte, Joc de rol, Discuție ghidată. Implicarea adulților în vârstă în scenarii scurte și activități de joc de rol stimulează funcțiile cognitive. Discuția ghidată este importantă pentru o mai bună înțelegere a activității și a emoțiilor implicate.
TIMP ALOCAT	40 de minute
RESURSE NECESARE	• Spațiu deschis pentru mișcare • Scaune dispuse în cerc • Recuzită opțională (pălării, eșarfe etc.) pentru a stimula creativitatea • Seminarii web cu săli de lucru (de exemplu, Microsoft Teams, Zoom, Google meet)
INSTRUCȚIUNI*	• Introducere: Scurtă introducere despre importanța bunăstării mentale pe măsură ce îmbătrânim. Discutați despre modul în care improvizația poate ajuta la îmbunătățirea stării de spirit, la reducerea anxietății și la stimularea conexiunilor sociale. • Exercițiu de încălzire: Angajați participanții în exerciții simple de încălzire pentru a se relaxa și a se simți confortabil unul cu celălalt. • Activitate de îmbunătățire: Crearea unei scene scurte bazată pe un mesaj legat de îmbătrânire (de exemplu, O zi în parc, „O adunare de familie”, „O



“Pe scenă la vârsta de Aur: Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă”

NUMĂR PROIECT: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

	excursie pe calea memoriei”, „Un loc preferat de joacă în copilărie” , „ O conversație sau interacțiune care te-a inspirat”, „Un punct de cotitură în viața ta”), „O vacanță preferată, folosind detalii senzoriale” (de exemplu: văz, auz, miros, gust și atingere), „Ce făceam într-o zi importantă din istorie?”, „O tradiție pe care familia mea o respecta în copilărie”, „Cel mai bun prieten din copilărie și ce obișnuiam să facem împreună”. • Discuție și Reflecție: După toate reprezentațiile, adunați toți participanții pentru o discuție de grup. Încheiere: Subliniați importanța menținerii conexiunii cu ceilalți și a exprimării creative pe măsură ce îmbătrânesc.
REFERINȚE	• <i>Joc cu nume O activitate introductivă</i> https://www.youtube.com/watch?v=Pd8_pZ2wHo8 • <i>Cum să povestești povestea vieții tale</i> • https://www.youtube.com/watch?v=Brpk26Oq4aE&t=93s
FIȘE DE LUCRU	NU

Introducere (5 minute)

Bun venit participanților și prezentați-vă. Începeți cu o scurtă introducere despre importanța bunăstării mentale pe măsură ce îmbătrânim. Explicați modul în care improvizația poate ajuta la îmbunătățirea bunăstării mentale prin stimularea creativității și a conexiunilor sociale. Încurajați participanții să fie deschiși și să se susțină unul pe celălalt.

Exercițiu de încălzire (5 minute)

Angajați participanții în exerciții simple de încălzire pentru a se relaxa și a se simți confortabil unul cu celălalt. Exemplele includ: Joc de nume: Fiecare participant își spune numele împreună cu o faptă amuzantă despre sine.

NOTĂ: Aceleași instrucțiuni vor fi furnizate în timpul procesului online al activității.

Configurarea activității online



“Pe scenă la vârsta de Aur: Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă”

NUMĂR PROIECT: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Alegeți o platformă: selectați o platformă de conferințe video care permite interacțiunea față în față, ceea ce poate îmbunătăți experiența de povestire. Opțiunile populare includ Zoom, Microsoft Teams, Google Meet sau Skype.

Adunați participanți: asigurați-vă că toți jucătorii au acces la platforma aleasă și convin asupra unei ore de joc.

Utilizarea sălilor de lucru: Acestea vor fi utilizate pentru a permite participanților să se împartă în grupuri mici pentru a lucra la pregătirea scenariilor în timpul sesiunii online.

Distribuirea participanților: utilizați caracteristica sălii de grup pentru a împărți participanții în grupuri mici. Le puteți atribui automat sau manual, în funcție de cunoștințele dvs. despre dinamica echipei.

Regrupați-vă și jucați: întoarceți-vă în camera principală: după timpul alocat, aduceți-i pe toți înapoi la sesiunea principală pentru a juca.

Activitate de îmbunătățire (15 minute)

Împărțiți participanții în grupuri mici de 2-4 persoane. Fiecare grup va crea o scenă scurtă bazată pe un mesaj legat de îmbătrânire (de exemplu, „O zi în parc”, „O adunare de familie” sau „O călătorie pe calea memoriei”). Încurajați participanții să se inspire din propriile experiențe de viață în timp ce-și improvizează scenele. După 10 minute de pregătire, fiecare grup își prezintă scena grupului mai mare.

Discuție și reflecție (10 minute)

După ce toate grupurile au jucat, facilitați o discuție despre ceea ce au simțit participanții în timpul activității.

Adresați întrebări precum:

Cum te-ai simțit să-ți împărtășești poveștile?

Ce emoții au apărut în timpul improvizației?

Ai învățat ceva nou despre tine sau despre ceilalți?

Închidere (5 minute)

Mulțumiți tuturor pentru participare. Consolidati faptul că sănătatea mentală este importantă și că menținerea conexiunii cu ceilalți și exprimarea creativității pe măsură ce îmbătrânim sunt esențiale.



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

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

WEBSITE: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [On Stage on the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



lecompagniemalviste



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PĂRERILE ȘI OPINIUNILE EXPRESATE SUNT DOAR ALE AUTORULUI(AUTORILOR) ȘI NU REPREZINTĂ NECESAR NEAPĂRAT PĂRERILE ȘI OPINIUNILE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI NAȚIONALE PENTRU PROGRAME COMUNITARE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI ȘI FORMĂRII PROFESIONALE (ANPCDEFP). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ, NICI ANPCDEFP NU POT FI ȚINUTE RESPONSABILE PENTRU ACESTEĂ.