



WP3 - Program Comun de Formare pentru Sectoarele Social, Cultural și de Sănătate -Activitate de învățare activă modul 3 #3

DOCUMENT ELABORAT DE: UNIWA

Activitate de învățare activă–descriere

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	„O VIZITĂ”
OBIECTIV(E)	Obiectivul principal al acestei activități este de a implica adulții în vârstă într-un exercițiu de improvizație care promovează conștientizarea sănătății mintale, încurajează interacțiunea socială și reduce stigmatizarea asociată cu tulburările de sănătate mintală.
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	<i>Instrumentele necesare pentru a efectua exercițiul (ex: prezentare sau diapozitive, instrumente online etc.)</i> • Aranjare confortabilă a scaunelor • Materiale pentru improvizație (pălării, eșarfe etc.) • Tablă albă și markere • Colectați materiale care pot fi folosite în timpul activităților de improvizație. • Seminarii web cu săli de lucru (de exemplu, Microsoft Teams, Zoom, Google meet)
INSTRUCȚIUNI*	• Introducere: Scurtă discuție despre importanța sănătății mintale la vârstă înaintată. Explicație a modului în care improvizația poate ajuta la



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

	îmbunătățirea bunăstării mentale prin stimularea creativității și a 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 improvizație: Atribuiți fiecărui grup un scenariu legat de situații cotidiene care pot implica teme de sănătate mintală (de exemplu, vizita la medic, participarea la o întâlnire de familie) • Discuție și Reflecție: După toate reprezentațiile, adunați toți participanții pentru o discuție de grup. • Încheiere: Subliniați importanța discuțiilor despre sănătatea mintală și a experiențelor împărtășite.
REFERINȚE	• <i>Exerciții de întinderi blânde pentru vârste peste 60 de ani: exerciții de respirație pentru a îmbunătăți sănătatea plămânilor</i> https://www.youtube.com/watch?v=2fEHQYBWj1E • <i>Am încercat cei 9 pași ai lui Nelson pentru scrierea poveștii (și este genial)</i> • https://www.youtube.com/watch?v=4PqGPZtyFtw&t=70s
FIȘE DE LUCRU	NU

Introducere (5 minute)

Bun venit participanților și vă prezentați. Discutați pe scurt importanța sănătății mentale la vârstă înaintată. Explicați cum improvizația poate îmbunătăți bunăstarea mentală prin stimularea creativității și a conexiunilor sociale.

Exercițiu de încălzire (5 minute)

Realizați un scurt exercițiu de încălzire pentru a face participanții să se simtă confortabil. Acest lucru poate include exerciții simple de respirație sau exerciții de întindere ușoară în timp ce stau așezați. De asemenea, puteți include o rundă rapidă în care fiecare participant împărtășește un cuvânt care descrie cum se simte în acea zi.

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

Configurarea activității online

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

Utilizarea sălilor de lucru: Acestea vor fi folosite pentru a permite participanților să se împartă în grupuri mici pentru a pregăti scenariile în timpul sesiunii online.

Atribuiți participanții: 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: După timpul alocat, adunați toți participanții în camera principală pentru activitatea de improvizație.

Activitatea de improvizație (15 minute):

Împărțiți participanții în grupuri mici de 2-4 persoane.

Atribuiți fiecărui grup un scenariu legat de situații cotidiene care pot implica teme de sănătate mintală (de exemplu, vizita la medic, vizitarea unui dietetician, vizita la un centru pentru vârstnici, participarea la o adunare de familie). Încurajați grupurile să creeze scenete scurte improvizate pe baza scenariilor atribuite. Oferiți sugestii dacă este necesar:

„Cum ai reacționa dacă ai uita ceva important?”

„Ce ai spune dacă cineva ar întreba despre sentimentele tale?”

Permiteți fiecărui grup să prezinte schița lor pentru ceilalți, punând accent pe râs și distracție, nu pe perfecțiune.

Discuție și reflecție (10 minute):

După toate reprezentațiile, adunați toți participanții pentru o discuție de grup.

Adresați întrebări precum:

„Ce v-a plăcut cel mai mult la activitate?”



“Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă”

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

„Cum v-ați simțit să vă exprimați prin improvizație?”

„Ce perspective ați obținut cu privire la sănătatea mintală?”

Închidere (5 minute)

Mulțumiți tuturor pentru participare. Consolidăți ideea că discuțiile despre sănătatea mintală sunt importante și că nu sunt singuri în experiențele lor.



“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](#)



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE EXPRIMATE APARTIN, ÎNSĂ, EXCLUSIV AUTORULUI (AUTORILOR) ȘI NU REFLECTĂ NEAPĂRAT PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI NAȚIONALE PENTRU PROGRAME COMUNITARE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI ȘI FORMĂRII PROFESIONALE (ANPCDEFP). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ ȘI NICI ANPCDEFP NU POT FI ȚINUTE RĂSPUNZĂTOARE PENTRU ACESTEA.