



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

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

WP3 - Program de formare comună pentru sectoarele social, cultural și de sănătate - Activitate de învățare activă 1 -

DOCUMENT ELABORAT DE:

APS LE COMPAGNIE MALVISTE ETS, ITALY



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE EXPRESATE 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.



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

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

Activitate de învățare activă – descriere

Modul	Activități practice de teatru care pot fi implementate de profesioniști din domeniul social și al sănătății mintale, precum și de operatori culturali care lucrează cu persoane în vârstă
Capitol	Activități de teatru pentru stimularea cognitivă a persoanelor în vârstă
Numele activității	Trezire fizică și cognitivă prin muzică și mișcare.
Obiective	• Pregătirea grupului pentru activitățile ce urmează • Trezirea corpului – activare fizică, mentală și emoțională • Adaptarea ritmului propriu la cel al celorlalți • Dezvoltarea conștientizării corporale, atât personale, cât și în raport cu ceilalți • Exersarea echilibrului și concentrării • Sprijin reciproc, conexiune, dialog și contact între persoane • Permitearea facilitatorului să înțeleagă tipologia grupului și a persoanelor care îl compun • Stimularea imaginației
Metode	Urmărirea muzicii, simțirea energiei celorlalți și adaptarea la ritmul grupului, precum și comunicarea nonverbală prin mișcare și gesturi—sunt utile pentru îmbunătățirea funcțiilor cognitive și promovarea interacțiunii sociale. Discuțiile ghidate și instrucțiunile sunt esențiale pentru a explica mișcările ce trebuie reproduse și pentru a sublinia importanța de a acționa în funcție de ceea ce simțim, fără a exagera sau a ne răni. Este important să fim atenți și să captăm stimulii și propunerile de noi gesturi și mișcări venite din partea grupului.



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

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

	Activitatea poate fi adaptată și în mediul online. Prin inițierea unui apel video de grup, facilitatorul va ghida gesturile și mișcărilor de la distanță, iar camera va fi folosită pentru a demonstra modul corect de execuție. Astfel, așezată pe un scaun sau fotoliu în fața computerului, persoana poate desfășura exercițiul în mod independent sau împreună cu un îngrijitor. Aspectul atingerii și al contactului fizic cu ceilalți va fi într-o anumită măsură sacrificat—exceptând situațiile în care persoana este însoțită de un îngrijitor sau un membru al familiei—însă va rămâne posibil lucrul cu sine, exprimând afecțiune și grijă față de propriul corp prin ascultarea muzicii.
Timp alocat	40 minute
Resurse necesare	• Scaune • Muzică • Boxe
Instrucțiuni	• Toți participanții sunt așezați în cerc; • Se va pune accent pe limbajul nonverbal și gesturi; • Se va urmări ritmului muzicii; • Facilitatorul conduce grupul, propunând gesturile; • Anumiți participanți pot prelua, pe rând, rolul facilitatorului pentru a ghida grupul; • Începem cu mișcări ușoare, lucrând progresiv fiecare parte a corpului: cap, umeri, umeri, umeri, coate, încheieturi, genunchi, glezne și tălpi; • Ascultăm și observăm ceilalți participanți, încercând să ne armonizăm cu ei;



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

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

	• Facilitatorul încurajează participanții să facă doar ceea ce pot, fără a se forța sau a risca accidentări; • Mișcările devin din ce în ce mai intense; • Fiecare participant poate alege un gest prin care să se prezinte; • Se încurajează explorarea liberă a mișcărilor și gesturilor; • Se stimulează imaginația prin reproducerea unor gesturi inspirate din acțiuni cotidiene;
Referințe	
Materiale printate	



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

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

Instrucțiuni complete:

Bun venit, prezentare personală și introducere (10 minute)

Este important să întâmpinăm fiecare participant, pe rând. Ideal ar fi ca activitatea să se desfășoare în cerc—nu contează dacă participanții sunt în picioare sau așezați—deoarece această formă permite tuturor să se vadă și să se simtă incluși.

În primul rând, fiecare persoană este invitată să se prezinte. Se poate întreba cum se simte, ce părere are despre această inițiativă etc. Acest moment ajută participanții să se simtă în largul lor, să înceapă să se deschidă în propriul ritm și să creeze un climat confortabil și prietenos.

În cele din urmă, se explică modul de desfășurare a activității și scopul acesteia.

Activitate (40 minute)

Participanții sunt așezați în cerc. La începutul întâlnirii, se va reaminti cât de important este să facem doar ceea ce simțim, fiecare în propriul ritm, cu libertate deplină. Se pune accent pe limbajul nonverbal și pe semnificația gesturilor. Câte lucruri pot fi exprimate prin gesturi, fără a folosi cuvinte? Se spune că un gest valorează cât o mie de cuvinte, deoarece limbajul corpului este universal și accesibil tuturor.

Pe ritmul muzicii și urmărind facilitatorul, începem cu mișcări ușoare, lucrând progresiv fiecare parte a corpului: cap, umeri, șolduri, coate, încheieturi, genunchi, glezne și tălpi. Mișcărilor sunt blânde, iar respirația este controlată. Ascultăm și observăm ceilalți participanți, încercând să ne armonizăm cu ei. Putem, de asemenea, să ne ținem de mână și să mișcăm încheieturile împreună, conducând și fiind conduși, pe rând.

Continuând pe baza muzicală, începem să ne mișcăm umerii și să întindem brațele spre dreapta și spre stânga, urmărind mișcarea și cu capul; apoi le ridicăm și în sus. În cazul dificultăților de mobilitate, facilitatorul poate sugera folosirea celui alt braț pentru sprijin, reamintind întotdeauna să nu ne forțăm și să evităm orice risc de accidentare.



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

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

Trecem apoi la mișcări care imită o pensulă în aer, atât în lateral, cât și în sus și în jos, sincronizate cu respirații profunde. Glisând mâna pe braț, simbolic, alungăm și îndepărtăm toată negativitatea din corp. Cu pumnul închis, aplicăm mici lovituri pe partea superioară a piciorului, de la șold până la genunchi, atât pe partea interioară, cât și pe cea exterioară, pentru a reactiva circulația.

Ne mișcăm picioarele pe ritmul muzicii, acompaniind mișcarea cu bătăi din palme. Desenăm cercuri pe podea cu vârfurile picioarelor, alternând apoi mișcarea călcâi-degete (de la picior), în ritm mai lent sau mai rapid. Cu coatele îndoite, ne întoarcem încet să privim înapoi, ca și cum am deschide o ușă.

Pentru a facilita prezentarea participanților, facilitatorul poate propune ca fiecare să-și rostească numele în timp ce alege un gest care să îl reprezinte. Ceilalți vor reflecta și imita gestul respectiv. Unii pot alege să își miște brațele în aer, alții să se încline, să bată din palme și picioare, să trimită săruturi etc. Exercițiul poate fi repetat de mai multe ori, iar unii participanți pot decide chiar să se ridice pentru a-și exprima mai bine gestul.

Pe măsură ce activitatea continuă, mișcărilor pot deveni din ce în ce mai intense. Tot pe ritmul muzicii, începem să batem din picioare, să ne frecăm palmele și să le punem pe inimă. Continuăm cu mici lovituri pe picioare, abdomen și piept. Apoi, batem din palme și batem palma cu cei din jur. Frecăm palmele, de la viteză lentă la rapidă, până când deschidem brațele. Tot așezați, ne legănăm înainte și înapoi, lateral și facem mișcări circulare, păstrând centrul de greutate fix. Ne întindem prin înclinare, deschizând brațele și zâmbind către ceilalți. Pentru a "deschide" tot corpul, mișcăm încheieturile, coatele, umerii și genunchii, și ne gâdilăm șoldurile și coastele. Ne mișcăm brațele de parcă am urca pe scări, iar apoi le eliberăm în mișcări libere.

Este important să combinăm mișcarea cu aspectul imaginar. Pentru a stimula imaginația, facilitatorul propune să reproducem gesturi inspirate din acțiuni ale vieții de zi cu zi. Un exemplu este imitarea mișcării de deschidere a unei ferestre; în acest timp, facilitatorul întreabă pe toată lumea: „Ce vedeți din fereastra voastră?”.

Este posibil să adaptați activitatea la modul online. Pornind un apel video de grup cu toți membrii, facilitatorul va ghida gesturile și mișcărilor la distanță; camera va fi



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

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

folosită pentru a arăta cum să le realizăm. Astfel, așezat pe un scaun sau fotoliu în fața calculatorului, fiecare persoană va efectua exercițiul singură sau în compania unui îngrijitor. Aspectul de contact fizic cu ceilalți va fi puțin sacrificat—decât dacă sunteți în compania unui îngrijitor sau a unui membru al familiei—dar tot se poate lucra asupra propriului corp, exprimând afecțiune și îngrijire prin ascultarea muzicii.

Playlist de piese muzicale pe care le puteți folosi:

Suonata per pianoforte n°11 di Mozart – 1783/84

La vie parisienne di J. Offenbach

Libiamo nei lieti calici di Giuseppe Verdi – 1853

Lo schiaccianoci di Pëtr Il'ič Čajkovskij – 1891/92

Non ti scordar di me di E. De Curtis, D. Furnò – 1935

Over the rainbow di Harold Arlen e E. Y. Harburg – 1939

Arcobaleno di Arlen, Harburg, Devilli – 1940

Un bacio a mezzanotte di C. Gorni, P. Garinei, A. Giovannini – 1952

Amarcord di Nino Rota – 1973

Canzone dell'appartenenza di A. Luporini e G. Gabersick – 1994

I giorni di L. Einaudi – 2001

Il favoloso mondo di Amélie di Y. Tiersen – 2005

Beethoven's Silence – Ernesto Cortazar

Essence – Aron van Selm, Ardie Son

Open Spaces – Stanton Lanier

Kothbiro – Ayub Ogada

Good to Go – LÖNIS X Daphne Willis

Collateral Damage – Burna Boy

Kodo – Strobe's Nanafushi

Moon (Alvaro Suarez Remix)

Eden – Hania Rani

River Flows In You – Yiruma

Pata Pata – Miriam Makeba

Minor swing – Django Reinhardt · Stéphane Grappelli · Quintette du Hot Club de France

I'm Walkin' – Fats Domino

The Earth Prelude – Ludovico Einaudi

Roll Down – Victor Y. See Yuen/William Catanzaro

Stones Start Spinning – David Darling





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

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

Transatlantic – Quantic

La Cumparsita – Gerardo Matos Rodríguez.

Nel blu, dipinto di blu (Volare) – Domenico Modugno

Discuție și încheiere (10 minute)

Facilitatorul solicită feedback din partea fiecărui participant și întreabă dacă cineva dorește să își împărtășească sentimentele despre ceea ce a făcut, chiar și un cuvânt simplu de încheiere.



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

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



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

Numărul proiectului: 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](#)



lecompagniemalvise



ÉDPA
social cooperative
activating for
vulnerable groups



ASOCIATIA HABILITAS
CENTRU DE RESURSE
SI FORMARE PROFESIONALA



SOCIETATEA ROMANA
ALZHEIMER



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE EXPRESATE 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.