



“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 3 -

DOCUMENT ELABORAT DE:

APS LE COMPAGNIE MALVISTE ETS, ITALY



lecompagniemalviste



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 ACESTE.



“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 persoanele în vârstă
Capitol	Activități de teatru pentru stimularea conexiunii și interacțiunii umane.
Numele activității	Utilizarea poveștilor, scrisului și imaginilor – Mineralogia cuvântului
Obiective	• Să ne cunoaștem unii pe alții • Să promovăm un profund sentiment de conexiune și înțelegere reciprocă • Să dezvoltăm tactul, empatia și sensibilitatea față de ceilalți • Să încurajăm sprijinul reciproc, conexiunea, dialogul și contactul între oameni • Să permitem fiecărui individ să găsească puncte comune în experiențele celorlalți • Să stimulăm dezvoltarea relațiilor sociale în afara întâlnirilor săptămânale
Metode	Conducătorul încurajează auto-exprimarea și povestirea prin scris. Odată ce poeziile au fost finalizate și citite, conducătorul ghidează o discuție despre principalele teme abordate. Activitatea poate fi adaptată și în mediul online. Prin inițierea unui apel video de grup, facilitatorul va cere fiecărui participant să scrie independent pe o temă aleasă, cum ar fi grija. După formarea perechilor, facilitatorul va crea mai



lecompagniemalviste





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

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

	multe camere separate în cadrul apelului video, câte una pentru fiecare pereche. Astfel, cei doi participanți vor putea lucra în privat. După finalizarea părții de scriere, toți se vor întoarce în apelul principal pentru lectura finală și discuție.
Timp alocat	30 de minute
Resurse necesare	• Foi de hârtie • Pixuri • Markere colorate • Imagini
Instrucțiuni*	• Invită participanții să scrie ceva răspunzând la întrebări precum „Ce este grija? Cine are grijă de mine? De cine am grijă eu?”; • Formează perechi; • Invită participanții să citească textul partenerului lor; • Fiecare membru al perechii trebuie să aleagă câteva cuvinte din textul scris de partener; • Dintre cuvintele evidențiate, perechea alege câteva pentru a scrie un nou poem; • Perechile citesc compoziția în fața grupului; • Feedback din partea participanților. SAU: • Facilitatorul arată imagini și întreabă: „Ce vezi? La ce îți amintește? Ce simți când privești aceasta?”; • Facilitatorul redă ceea ce a reieșit sub formă de text.
Referințe	
Materiale printate	



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

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

Instrucțiuni:

Bun venit, prezentări și introducere (15 minute)

Este important să întâmpini fiecare persoană în parte. Ideal ar fi să lucrați într-un cerc, nu contează dacă sunteți în picioare sau așezați; cercul este forma perfectă în care toți pot fi văzuți și nimeni nu este exclus.

În primul rând, fiecare persoană este invitată să se prezinte. Poți să întrebi persoana cum se simte, ce părere are despre inițiativă etc. Aceasta le permite oamenilor să se simtă confortabil, să înceapă să se deschidă, fiecare în ritmul său, și să creeze o atmosferă plăcută. În final, explică modul de implementare a activității și scopul acesteia.

Activitate (30 de minute)

Activitatea începe prin evidențierea puterii vindecătoare a scrierii autobiografice și a modului în care aceasta poate fi folosită ca mijloc de sprijin în procesul de vindecare. Cu ajutorul unor astfel de instrumente, chiar și perioadele întunecate pot fi transformate; perspectiva noastră asupra lor se schimbă și le percepem ca etape importante ale vieții, care ne-au făcut să fim ceea ce suntem astăzi. Această activitate are ca scop stimularea exprimării și încurajarea împărtășirii de idei, opinii și sentimente. Participanții sunt invitați să scrie propoziții, texte sau poezii, ca mijloc de exprimare liberă.

Dacă activitatea se desfășoară în grup, facilitatorul și participanții pot alege împreună o temă. Pentru a-i inspira pe cei prezenți, conducătorul poate începe prin a citi un text, de exemplu, un articol sau un fragment dintr-o carte, care are legătură cu tema aleasă.

Temele pot varia de la o sesiune la alta. Este important ca facilitatorul să cunoască bine grupul, pentru a putea propune subiecte care să rezoneze cu preferințele, gusturile și experiențele participanților, încurajând astfel implicarea, exprimarea autentică și schimbul de idei. Temele pot fi alese și în funcție de anumite aniversări sau sărbători importante, fie ele internaționale sau naționale. De exemplu, se poate propune o temă legată de Ziua Internațională a Femeii sau de aniversarea eliberării de sub ocupația fascistă din timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, cum este cazul în Italia.





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

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

Facilitatorul le cere participanților să scrie ceva, răspunzând la întrebări precum: „Ce este grija? Cine are grijă de mine? De cine am grijă eu?”.

Pasul următor este formarea perechilor prin extragerea aleatorie a numelor celor doi membri ai fiecărei echipe. Odată formate, fiecare pereche lucrează individual. Fiecare membru al perechii își citește textul partenerului. La a doua lectură, ascultătorul alege șase cuvinte sau fragmente de text care l-au impresionat în mod deosebit. Apoi, rolurile se inversează. După recitirea cuvintelor selectate, fiecare participant elimină trei dintre cele alese de partener, rămânând astfel cu șase cuvinte finale, trei de la fiecare. Acestea sunt folosite pentru a scrie un text împreună. Poemul, căruia i se dă un titlu, este apoi citit în fața grupului.

Ultima etapă a exercițiului constă în a le cere participanților feedback: ce părere au despre activitate, ce impresii le-a lăsat și ce sentimente sau emoții le-a trezit. Activitatea se încheie cu o invitație adresată participanților de a avea grijă de ei înșiși, de a-și urma pasiunile, de a râde și de a face ceea ce îi face să se simtă bine și să nu se gândească la lucruri apăsătoare.

Este posibilă adaptarea activității în format online. Se începe un apel video cu toți participanții, iar facilitatorul le cere fiecăruia să scrie individual un text pe tema stabilită, de exemplu, despre grijă. După definirea perechilor, facilitatorul va crea mai multe camere virtuale în cadrul apelului, câte una pentru fiecare pereche, astfel încât cei doi participanți să poată lucra în privat. După finalizarea scrierii, grupul se reunește în apelul video pentru lectura finală și discuție.

Această metodă a fost concepută special pentru îngrijitori și membrii familiei care au grijă de cei dragi. Totuși, exercițiul poate fi adaptat și pentru persoanele cu Alzheimer, demență sau alte boli neurodegenerative similare. Facilitatorul le va propune participanților să privească imagini și, luând notițe, va pune întrebări precum: „Ce vezi? De ce îți amintește? Ce simți privind această imagine?”. Apoi, facilitatorul va sintetiza răspunsurile și le va reda sub formă de text. Aceasta devine mineralogia cuvântului.



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

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

Discuții și moment de încheiere (15 minute)

Facilitatorul cere feedback final de la toți participanții și întreabă dacă cineva dorește să își împărtășească opiniile despre ce a făcut, chiar dacă acestea constau într-un simplu cuvânt de încheiere.



lecompagniemalvise



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.



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](#)



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.