

WP3 - Programma di formazione congiunto per i settori sociale, culturale e sanitario -Attività di apprendimento attivo 1-

DOCUMENTO PRODOTTO DA:

UNIVERSITÀ DELL'ATTICA OCCIDENTALE, GRECIA

Attività di apprendimento attivo – descrizione

Modulo	Teatro e attività teatrali come prevenzione e promozione della salute nei disturbi cognitivi legati all'invecchiamento.
Capitolo	L'uso del teatro in relazione all'invecchiamento: impatto, benefici e principi etici
Nome dell'attività	"SCIARADE EMOZIONI"
OBIETTIVO(I)	L'obiettivo di questa attività è coinvolgere gli anziani in un gioco di espressione corporea divertente e interattivo che migliori le loro capacità di comunicazione non verbale, promuova l'interazione sociale e incoraggi il movimento fisico.
METODI	<ul style="list-style-type: none"> Pantomima, comunicazione non verbale, discussione guidata <p>La natura interattiva delle pantomime così come la comunicazione non verbale può migliorare le funzioni cognitive e promuovere l'interazione sociale, entrambe cruciali per un invecchiamento sano. La discussione guidata è importante per ottenere una migliore comprensione dell'attività e delle emozioni coinvolte.</p>
TEMPO ASSEGNATO	35 minuti
RISORSE NECESSARIE	<ul style="list-style-type: none"> Spazio per il movimento Carta, penne, contenitore dove mettere le carte Carte emozione (carte con diverse emozioni scritte su di esse) Timer Piattaforme webinar (es. Microsoft teams, Zoom, Google Meet) Opzionale: lettore musicale per musica di sottofondo
ISTRUZIONI*	<ul style="list-style-type: none"> Introduzione (dell'attività) Attività di riscaldamento

	<ul style="list-style-type: none"> • Sciarade emozioni: Istruzioni e Gioco • Discussione e riflessione • Chiusura
REFERENZE	<ul style="list-style-type: none"> • Sciarada delle emozioni https://d43fweuh3sg51.cloudfront.net/media/media_files/56f8d654-14b0-4f9b-95a8-b32c45e65d9f/797f6d04-0129-4b03-b858-4a29f6961748.pdf • Attività 3: Sciarada delle emozioni https://www.uua.org/re/tapestry/children/loveguide/session8/emotion-charades • Stretching delicato per anziani, principianti https://www.youtube.com/watch?v=kfjVFQWWiZw • 5 allungamenti che gli anziani dovrebbero fare tutti i giorni https://www.youtube.com/watch?v=3dkKquMiQIk
DISPENSE	

* Istruzioni complete:

Introduzione (5 minuti)

Accogliere i partecipanti e spiegare lo scopo dell'attività. Discuti l'importanza del linguaggio del corpo e della comunicazione non verbale nell'esprimere le emozioni, oltre a fornire e mantenere la salute mentale con l'avanzare dell'età. Spiega come funzionerà l'attività.

Attività di riscaldamento (5 minuti)

Organizza lo spazio in modo da consentire la libera circolazione senza ostacoli. La sessione di riscaldamento può includere esercizi di stretching – da seduti – incentrati su braccia, gambe e busto. Incoraggia i partecipanti a rilassarsi e a sentirsi a proprio agio nel muovere il corpo.

Sciarade emozioni: Istruzioni e Gioco (10 minuti)

a. Prepara le Carte Emozioni

Prepara le schede delle emozioni – Crea un elenco di emozioni (ad esempio, felice, triste, arrabbiato, sorpreso) e scrivile su schede o in un documento condiviso. Ogni carta dovrebbe avere un'emozione diversa scritta su di essa (ad esempio, gioia, felicità, tristezza, rabbia, sorpresa, paura). Assicurati che le emozioni siano varie e adatte a tutte le età che partecipano al gioco. Ecco alcune emozioni suggerite da utilizzare durante l'attività:

- Felice
- Triste
- Arrabbiato
- Eccitato
- Spaventato
- Confuso
- Sorpreso
- Annoiato
- Frustrato
- Nervoso
- Fiero
- Imbarazzato
- Speranzoso
- Geloso

Ogni giocatore può scegliere a turno una carta emozione. In alternativa, per rendere il gioco più coinvolgente, incoraggia i partecipanti a scrivere un'emozione su carta e crea loro stessi una carta emozione.

b. Mettere in scena le emozioni

Una volta preparate le carte emozioni, i partecipanti si alternano come attori e traggono idee di sciarada da un cestino. Il giocatore dovrebbe leggere cosa c'è sulla carta senza dire a nessuno cosa dice. Se il giocatore ha difficoltà a



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

leggere o non capisce la carta, il moderatore del gioco dovrebbe spiegarglielo o fargli scegliere un nuovo foglio.

c. Indovinare le emozioni

Il giocatore interpreta l'emozione senza usare le parole. È possibile porre un limite di tempo (ad esempio 30 secondi) alla recitazione se ci vuole molto tempo per indovinare le idee. Gli altri partecipanti dovrebbero cercare di indovinare l'emozione che viene messa in atto. Dopo ogni round, fai una breve discussione su quali indizi hanno portato i giocatori a indovinare quell'emozione.

NOTA: Ci sono molti modi per recitare la stessa emozione perché ognuno vive le emozioni in modo diverso. Alcune persone possono essere riservate, mentre altre sono più espressive.

Discussione e riflessione (10 minuti)

Dopo che tutti i giocatori hanno partecipato, riunisci tutti per una discussione. Consenti ai partecipanti di condividere i loro pensieri ed esperienze durante l'attività. I partecipanti possono discutere di quanto sia difficile dare un nome alle emozioni, esprimere le emozioni e riconoscerle negli altri.

Poni domande come:

- *È facile per te mettere in atto le emozioni? Perché sì o perché no?*
- *Come ci si sente a interpretare il linguaggio del corpo degli altri?*
- *Alcune emozioni sono più facili da mostrare rispetto ad altre?*
- *Quando è facile per te capire quale emozione sta mostrando un'altra persona? Quando è più difficile dirlo?*
- *Come reagisci quando vedi qualcuno ridere? Come reagisci quando vedi qualcuno piangere?*

Chiusura (5 minuti)

Riassumi i punti chiave del linguaggio del corpo e il suo ruolo nella comunicazione. Suggerisci ai partecipanti di esercitarsi con le espressioni corporee a casa interpretando le emozioni davanti a uno specchio o con i membri della famiglia.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Ringrazia i partecipanti per il loro impegno e incoraggiali a esercitarsi nell'uso del linguaggio del corpo espressivo nelle interazioni quotidiane.

NOTA: Impostazione dell'attività online

Scegli una piattaforma: seleziona una piattaforma di videoconferenza che consenta a tutti i partecipanti di vedersi chiaramente. Le opzioni più popolari includono Zoom, Microsoft Teams, Google Meet o Skype.

Riunisci partecipanti: assicurati che tutti i giocatori abbiano accesso alla piattaforma scelta e concordino un orario per giocare.





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973



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

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

SITO WEB: <https://age-thea.eu/>

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

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)

