



WP3 - Programma di formazione congiunto per i settori sociale, culturale e sanitario -Attività di apprendimento attivo 2-

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	"STORIE DI VITA"
OBIETTIVO(I)	L'obiettivo di questa attività di improvvisazione è migliorare il benessere mentale tra gli anziani promuovendo l'interazione sociale, la creatività e l'espressione emotiva.
METODI	<ul style="list-style-type: none"> Creazione di brevi scenari, gioco di ruolo, discussione guidata. <p>Coinvolgere gli anziani in brevi scenari e attività di gioco di ruolo stimola le funzioni cognitive. La discussione guidata è importante per ottenere una migliore comprensione dell'attività e delle emozioni coinvolte.</p>
TEMPO ASSEGNATO	40 minuti
RISORSE NECESSARIE	<ul style="list-style-type: none"> Spazio ampio per il movimento Sedie disposte in cerchio Oggetti di scena opzionali (cappelli, sciarpe, ecc.) per stimolare la creatività Webinar con gruppi di lavoro (ad es. Microsoft Teams, Zoom, Google Meet)
ISTRUZIONI*	<ul style="list-style-type: none"> Introduzione: Breve introduzione sull'importanza del benessere mentale con l'avanzare dell'età. Discuti di come l'improvvisazione può aiutare a migliorare l'umore, ridurre l'ansia e favorire le connessioni sociali. Esercizio di riscaldamento: coinvolgi i partecipanti in semplici esercizi di riscaldamento per sciogliersi e sentirsi a proprio agio l'uno con l'altro.

	<ul style="list-style-type: none"> • Attività di improvvisazione: creazione di una breve scena basata su un suggerimento relativo all'invecchiamento (ad esempio, una giornata al parco, "una riunione di famiglia", "un viaggio nella memoria", "un posto preferito per giocare da bambino", "una conversazione o un'interazione che ti ha ispirato", "un punto di svolta nella tua vita", "una vacanza preferita attraverso i dettagli sensoriali" – vista, udito, olfatto, gusto e tatto –, "cosa facevo in una data storica significativa?", "una tradizione che la mia famiglia osservava durante la mia infanzia", "Il mio migliore amico d'infanzia e quello che facevo insieme"). • Discussione e riflessione: Dopo tutte le esibizioni, riunite tutti per una discussione di gruppo. • Chiusura: Enfasi sull'importanza di rimanere in contatto con gli altri e di esprimersi in modo creativo man mano che invecchiano.
REFERENZE	<ul style="list-style-type: none"> • Gioco dei nomi – Un'attività introduttiva https://www.youtube.com/watch?v=Pd8_pZ2wHo8 • Come narrare la storia della tua vita https://www.youtube.com/watch?v=Brpk26Oq4aE&t=93s
DISPENSE	

* Istruzioni complete:

Introduzione (5 minuti)

Dai il benvenuto ai partecipanti e presentati. Inizia con una breve introduzione sull'importanza del benessere mentale con l'avanzare dell'età. Spiega come l'improvvisazione può aiutare a migliorare il benessere mentale promuovendo la creatività e le connessioni sociali. Incoraggia i partecipanti ad essere di mentalità aperta e a sostenersi a vicenda.



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

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

Esercizio di riscaldamento (5 minuti)

Coinvolgi i partecipanti in semplici esercizi di riscaldamento per rilassarsi e sentirsi a proprio agio l'uno con l'altro. Gli esempi includono: Gioco dei nomi: ogni partecipante pronuncia il proprio nome insieme a un fatto divertente su se stesso.

NOTA: Le stesse istruzioni verranno fornite durante il processo online dell'attività.

Impostazione dell'attività online

Scegli una piattaforma – Seleziona una piattaforma di videoconferenza che consenta l'interazione faccia a faccia, che può migliorare l'esperienza di narrazione. Le opzioni più popolari includono Zoom, Microsoft Teams, Google Meet o Skype.

Riunisci partecipanti – Assicurati che tutti abbiano accesso alla piattaforma scelta e concordino un orario per giocare.

Utilizzo di stanze – Verranno utilizzate per consentire ai partecipanti al webinar di dividersi in gruppi più piccoli per partecipare alla preparazione degli scenari durante la sessione online.

Assegna partecipanti – Utilizza la funzione della stanza per sottogruppi di lavoro per dividere i partecipanti in piccoli gruppi. Puoi assegnarli automaticamente o manualmente in base alla tua conoscenza delle dinamiche del team.

Raggruppa e svolgi l'attività

Torna alla stanza principale – Dopo il tempo assegnato, riporta tutti alla sessione principale per la restituzione.





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

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

Attività di improvvisazione (15 minuti)

Dividi i partecipanti in piccoli gruppi di 2–4 persone. Ogni gruppo creerà una breve scena basata su un suggerimento relativo all'invecchiamento (ad esempio, "Una giornata al parco", "Una riunione di famiglia" o "Un viaggio nella memoria"). Incoraggia i partecipanti ad attingere dalle proprie esperienze di vita improvvisando le loro scene. Dopo 10 minuti di preparazione, ogni gruppo presenta la propria scena a tutti gli altri.

Discussione e riflessione (10 minuti)

Dopo che tutti i gruppi si sono esibiti, facilita una discussione su ciò che i partecipanti hanno provato durante l'attività.

Poni domande come:

Come ti sei sentito a condividere le tue storie?

Quali emozioni sono emerse durante l'improvvisazione?

Hai imparato qualcosa di nuovo su te stesso o sugli altri?

Chiusura (5 minuti)

Ringrazia tutti per aver partecipato. Ribadisci il fatto che la salute mentale è importante, così come rimanere in contatto con gli altri ed esprimersi in modo creativo anche in terza età.



"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](#)



FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI ESPRESSE SONO ESCLUSIVAMENTE QUELLI DELL'AUTORE O DEGLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA NAZIONALE PER I PROGRAMMI COMUNITARI NEL CAMPO DELL'ISTRUZIONE E DELLA FORMAZIONE PROFESSIONALE (ANPCDEFP). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'ANPCDEFP POSSONO ESSERE RITENUTI RESPONSABILI PER ESSI.