



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

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

WP3 - Programma di formazione congiunto per i settori sociale, culturale e sanitario -Attività di apprendimento attivo 3-

DOCUMENTO PRODOTTO DA:

UNIVERSITÀ DELL'ATTICA OCCIDENTALE, GRECIA



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 (ANPCDEF). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'ANPCDEF POSSONO ESSERE RITENUTI RESPONSABILI PER ESSI.

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 | "UNA VISITA" |
| OBIETTIVO(I) | L'obiettivo principale di questa attività è coinvolgere gli anziani in un esercizio di improvvisazione che promuova la consapevolezza della salute mentale, incoraggi l'interazione sociale e riduca lo stigma associato ai disturbi di salute mentale. |
| METODI | 1. Creazione di brevi scenari, gioco di ruolo, discussione guidata. 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. |
| TEMPO ASSEGNATO | 40 minuti |
| RISORSE NECESSARIE | <ul style="list-style-type: none"> • Comoda disposizione dei posti a sedere • Oggetti di scena per l'improvvisazione (cappelli, sciarpe, ecc.) • Lavagna e pennarelli • Raccogli gli oggetti di scena che possono essere utilizzati durante le attività di improvvisazione. • Webinar con gruppi di lavoro (ad es. Microsoft Teams, Zoom, Google Meet) |
| ISTRUZIONI* | <ul style="list-style-type: none"> • Introduzione: Breve discussione sull'importanza della salute mentale in età avanzata. Spiegazione di come l'improvvisazione può aiutare a migliorare il |

| |
|--|
| <p>benessere mentale promuovendo la creatività e le connessioni sociali.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esercizio di riscaldamento: coinvolgi i partecipanti in semplici esercizi di riscaldamento per sciogliersi e sentirsi a proprio agio l'uno con l'altro. • Attività di improvvisazione: assegna a ciascun gruppo uno scenario relativo a situazioni quotidiane che possono coinvolgere temi di salute mentale (ad esempio, visitare un medico, partecipare a una riunione di famiglia). • Discussione e riflessione: Dopo tutte le esibizioni, riunite tutti per una discussione di gruppo. • Chiusura: Enfasi sull'importanza delle discussioni sulla salute mentale e delle esperienze condivise. |
| <p>REFERENZE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretching delicato per età 60+: esercizi di respirazione per migliorare la salute dei polmoni https://www.youtube.com/watch?v=2fEHQYBWj1E • Ho provato i 9 passi di Nelson per la scrittura di storie (ed è geniale) https://www.youtube.com/watch?v=4PqGPZtyFtw&t=70s |
| <p>DISPENSE</p> |

* Istruzioni complete:

Introduzione (5 minuti)

Dai il benvenuto ai partecipanti e presentati. Discuti brevemente l'importanza della salute mentale in età avanzata. Spiega come l'improvvisazione può migliorare il benessere mentale promuovendo la creatività e le connessioni sociali.

Esercizio di riscaldamento (5 minuti)



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

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

Conduci un breve riscaldamento per mettere tutti a proprio agio. Ciò potrebbe comportare semplici esercizi di respirazione o un leggero stretching da seduti. Potresti anche includere un breve giro di condivisione di una parola che descriva come si sentono oggi.

NOTA: Le stesse istruzioni verranno fornite nella versione online dell'attività.

Infine, il conduttore spiega come verrà implementata l'attività e il suo scopo.

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.

Attività di improvvisazione (15 minuti):

Dividi i partecipanti in piccoli gruppi di 2-4 persone.

Assegna a ciascun gruppo uno scenario relativo a situazioni quotidiane che possono coinvolgere temi di salute mentale (ad esempio, visitare un medico, visitare un dietologo, un centro per anziani, partecipare a una riunione di famiglia).

Incoraggia i gruppi a creare brevi scenette improvvisate in base agli scenari assegnati. Se necessario, fornisci dei suggerimenti:





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

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

"Come reagiresti se dimenticassi qualcosa di importante?"

"Cosa diresti se qualcuno ti chiedesse quali sono i tuoi sentimenti?"

Consenti a ciascun gruppo di eseguire la propria scenetta per gli altri, enfatizzando le risate e il divertimento rispetto alla perfezione.

Discussione e Riflessione (10 minuti):

Dopo tutte le esibizioni, riunisci tutti per una discussione di gruppo.

Poni domande come:

"Cosa ti è piaciuto di più di questa attività?"

"Come ci si sente ad esprimersi attraverso l'improvvisazione?"

"Quali intuizioni hai acquisito riguardo alla salute mentale?"

Chiusura (5 minuti)

Ringrazia tutti per aver partecipato. Ribadisci l'idea che discutere di salute mentale è importante e che non si deve restare soli nel vivere ed affrontare certe esperienze.



“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.